Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №7 города Пензы»
МБУ ДО СШ №7 г. Пензы

ПРИНЯТА Педагогическим советом МБУ ДО СШ № 7 г. Пензы Протокол №1 от 18.01.2023 г.	УТВЕРЖДАЮ И.о директора МБУ ДО СШ № 7 г. Пензы _____Т.А. Павлова Приказ № 18 от 18.01.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «РАДИОСПОРТ»

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Радиоспорт»
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2022 г. № 1075
и зарегистрированная в Министерстве юстиции РФ 20.12.2022 г. за № 71702)

Адресат программы:
Обучающиеся от 9 лет и старше
Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:
начальная подготовка – до 2 лет
учебно-тренировочный этап – до 4 лет
совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
высшего спортивного мастерства - не ограничивается

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ
1.1. Общие положения
1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2.1. Краткая характеристика вида спорта «радиоспорт»
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
3.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
3.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
3.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт»
3.5. Объем соревновательной деятельности
3.6. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
3.7. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки
3.8. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
3.8.1 Материально-технические условия реализации Программы
3.8.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
3.8.3. Обеспечение спортивной экипировкой
3.8.4. Кадровые условия реализации Программы
4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
4.1. Система контроля
4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы по виду спорта «радиоспорт»
4.3. Рабочая программа по виду спорта «радиоспорт»
4.3.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки
4.3.2. Учебно-тематический план
4.4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
4.5. Календарный план воспитательной работы
4.6. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
4.7. Планы инструкторской и судейской практики.
4.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения

восстановительных средств.

5. Информационно-методические условия реализации Программы

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Радиоспорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Радиоспорт» с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Радиоспорт», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022 г. № 1075[1] (далее – ФССП).

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью Программы является организации, планирования, проведения тренировочного процесса и участие в соревнованиях с лицами, проходящими спортивную подготовку по следующим спортивным дисциплинам радиоспорта: «спортивная радиопеленгация 3,5 МГц» (ВРВС 1450041811Я), «спортивная радиопеленгация 144 МГц» (ВРВС 1450111811Я), «спортивная радиопеленгация − спринт» (ВРВС 1450101811Я), «спортивная радиопеленгация − радиоориентирование» (ВРВС 1450091811Я).

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «радиоспорт»

Известно, что особое место в сфере физической культуры занимают виды спорта, в которых основным движением является бег. 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 (РП) в соревнованиях по спортивной радиопеленгации (СРП). В спортивной радиопеленгации сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений. Этот вид спорта требует от спортсмена конкретных знаний, навыков и умений, связанных с вопросами техники и тактики поиска радиопередатчиков, ориентирования на местности, высокого уровня физической и психологической подготовленности. При разработке Программы учитывались результаты научных исследований отечественных

специалистов и тренеров по подготовке спортсменов в спортивной радиопеленгации на различных этапах многолетнего совершенствования.

3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа включает в себя нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и проведению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя подготовка - длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до спортсмена высокого класса. Система подготовки в спортивной радиопеленгации основывается на принципах постепенности от простого к сложному. В связи с этим обучение в процессе многолетнего совершенствования подразделяется на следующие этапы:- этап начальной подготовки (НП) 2 года обучения;- тренировочные этап (этап спортивной специализации) (Т(СС)) 4 года обучения;- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) без ограничения лет обучения;- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) без ограничения лет обучения. Программа является нормативным локальным актом регламентирующим тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовкам. В Программу спортивной подготовки по спортивной радиопеленгации вида спорта радиоспорт ежегодно вносятся коррективы и изменения по мере необходимости.

3.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивное ориентирование» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и

возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1-2	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	10	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

3.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	10-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	520-832	1040-1248	1248-1664

3.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Применяются учебно-тренировочные занятия как групповые так и индивидуальные.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество

	мероприятий	суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и

лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «радиоспорт»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.5. Объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	4	6
Основные	-	1	2	2	4	4

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

3.6. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	10-16	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	520-832	1040-1248	1248-1664

3.7. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт».

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины радиопеленгация							
1.	Общая физическая подготовка (%)	37-42	22-28	13-18	8-12	5-7	5-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-14	14-20	22-26	34-38	40-45	45-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	3-4	5-6	6-7	6-9
4.	Техническая подготовка (%)	37-42	42-48	34-38	24-28	18-22	12-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-7	5-7	13-15	14-17	18-22	19-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	2-4

3.8. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3.8.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие помещения для проведения теоретических и практических занятий;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к

участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[2];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

3.8.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Для спортивной дисциплины радиопеленгация			
1.	Компас жидкостный, для ориентирования на местности	штук	30
2.	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	20
3.	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	30
4.	Радиопеленгатор (диапазон 144 МГц)	штук	15
5.	Радиопеленгатор (диапазон 3,5 МГц)	штук	15
6.	Радиопередатчик (диапазон 144 МГц)	штук	10
7.	Радиопередатчик (диапазон 3,5 МГц)	штук	10
8.	Секундомер электронный	штук	10
9.	Телефон головной	штук	30
10.	Электронная карточка отметки контрольного пункта	штук	50

3.8.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье											

1.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
5.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Термобелье	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
7.	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

3.8.4. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «радиоспорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

4.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «радиоспорт»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «радиоспорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «радиоспорт»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «радиоспорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

- На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
выполнить план индивидуальной подготовки;
знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы по виду спорта «радиоспорт»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «радиоспорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/	девочки/ девушки

					юноши	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «радиоспорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и

перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «радиоспорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «радиоспорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки / женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

4.3.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Теоретическая и интеллектуальная подготовка
(теория и методика физической культуры и спорта)
Цель теоретической и интеллектуальной подготовки, которая ведется на всем протяжении многолетнего совершенствования - повышение интеллектуально-теоретического уровня и спортивного мастерства спортсмена.

Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, перспективах многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной к ним подготовки и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; вести дневник. С целью повышения творческой активности спортсмен должен сам непосредственно участвовать в планировании тренировочного процесса, анализировать спортивные и функциональные показатели, изучать успехи и неудачи в тренировочном процессе (как собственные, так и соперников) и соревновательной деятельности.

Надо, чтобы спортсмен знал свои индивидуальные особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, видел и понимал конкретные показатели силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, технического и тактического мастерства, продолжительности процессов восстановления и т.д. Для этого требуется понимание процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучение основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены.

Особую значимость приобретают вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж). Кроме того, спортсмены должны быть знакомы с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также профилактики травматизма в спортивной радиопеленгации.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно на спортивной тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовками как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность – это выработка у спортсменов умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных отчетов, докладов.

Примерный учебный план и темы теоретических занятий приведен в таблице

№ п/п	Содержание	Этап подготовки, количество часов				
		Начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
			1-2 год	3-4 год		
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	1	1	1		
2	Развитие спортивной радиопеленгации в нашей стране и за рубежом	1	1	1		
3	Личная и общественная гигиена, закаливание. Питание юных	2	2	2	3	3

	спортсменов					
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2	2	4	6	8
5	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятиях спортом. Восстано-вительные мероприятия	2	2	2	3	4
6	Правила поведения и меры безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивной радиопеленгации.	2	1	1	1	1
7	Предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание медицинской первой помощи	2	2	2	2	2
8	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	3	5	6
9	Планирование и учет в процессе спортивной тренировки		2	4	5	6
10	Правила соревнований по радиоспорту и спортивной радиопеленгации, Единая Всероссийская спортивная классификация	1	2	2		

Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в России.

Развитие спортивной радиопеленгации в нашей стране и за рубежом

Спортивная радиопеленгация как спортивная дисциплина радиоспорта. Исторические сведения о зарождении спортивной радиопеленгации в России и за рубежом.

Основные этапы развития спортивной радиопеленгации в России.

Личная и общественная гигиена, закаливание. Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и способы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Строение организма человека. Основные сведения о костно-мышечной системе, кровообращении, составе и функциях крови, сердца. Дыхание. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятиях спортом Восстановительные мероприятия

Врачебный контроль в процессе занятий спортивной радиопеленгацией. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Роль восстановительных мероприятий. Педагогические средства восстановления. Психологические и медико-биологические средства

восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Приемы и виды спортивного массажа. Правила поведения и меры безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивной радиопеленгации. Обеспечение безопасности при проведении тренировок в лесу. Умение выхода на финиш в случае потери ориентировки. Правила техники безопасности при работе с электроприборами.

Предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание медицинской первой помощи

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Оказание первой помощи при поражении электрическим током.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Основные сведения о содержании и видах подготовки. Понятие о физической подготовке. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Технико-тактическая подготовка. Основные средства и методы технико-тактической подготовки.

Основное содержание психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям.

Формы организации учебно-тренировочных занятий.

Планирование и учет в процессе спортивной тренировки

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Спортивный дневник, техника ведения записей.

Периодизация спортивной тренировки. Круглогодичная тренировка. Многолетнее, годичное и месячное планирование.

Правила соревнований по радиоспорту и спортивной радиопеленгации, Единая Всероссийская спортивная классификация

Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Права и обязанности спортсменов, судей. Состав судейской коллегии. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Работа со спортивным и специальным оборудованием, специальная техническая (радиотехническая) подготовка

Основной задачей специальной радиотехнической подготовки является изучение основ радиотехники, направленного радиоприема и радиопеленгации, принципов построения и применения спортивных радиопеленгаторов, влияния особенностей распространения радиоволн на точность пеленгования, исследование явлений, происходящих в радиоприемных устройствах, изучение телеграфной азбуки Морзе. Также необходимо проведение практических занятий по конструированию и усовершенствованию радиоаппаратуры. Примерный учебный план и темы специальной технической (радиотехнической) подготовки, которая в себя включает теоретическую и практическую части приведен в таблице

№ п/п	Содержание		Этап подготовки, количество часов			
		Начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
			1-2 год	3-4 год		

Теория						
1	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	1	1	1	1	2
2	Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	1	1	1	1	
3	Основы радиоконструирования	6	6	6	10	20
4	Техника безопасности при проведении монтажных работ. Оборудование рабочего места	1	1	1		
5	Условные обозначения радиотехнических элементов	2	2	1		
Практика						
6	Изготовление планшета	4	4	8	8	
7	Изготовление крепления для компаса к пеленгатору	2	3	4	4	
8	Изготовление зарядного устройства к аккумулятору	4	2	4		
9	Прием радиограмм на слух	8	8	4		
10	Изготовление радиоприемника прямого преобразования			10	20	
	Изготовление радиоприемника супергетеродинного типа					
	Изготовление приспособлений и дополнительных устройств к промышленному радиопеленгатору	8			10	
	Модернизация радиоаппаратуры для спортивной радиопеленгации				6	50

Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

Общие понятия об электромагнитных волнах, поляризация волн. Диапазоны радиоволн ДВ, СВ, КВ, УКВ, различия между ними. Диапазоны используемые в спортивной радиопеленгации. Распространение радиоволн в среде, отличающейся от свободного пространства. Затухание радиоволн. Зона молчания. Влияние грунта, растительного покрова и рельефа на распространение радиоволн на диапазонах 2 и 80 м. Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры. Основные сведения об антеннах. Различия между передающими и приемными антеннами. Антенны коротковолнового (КВ) и ультракоротковолнового (УКВ) диапазонов, их различия. Антенны, применяемые в спортивной радиопеленгации. Размещение передающей антенны на местности. Диаграммы направленности приемных антенн диапазонов 2 и 80 м. Основы радиоконструирования. Основные явления и законы постоянного тока. Общие сведения о переменном токе. Источники электрической энергии. Полупроводниковые приборы. Выпрямители постоянного тока. Зарядка аккумуляторов. Функциональные схемы радиоприемников. Входные цепи. Усилитель высокой частоты. Смеситель. Гетеродин. Усилитель промежуточной частоты. Усилитель низкой частоты. Вид приемного сигнала, тип модуляции и манипуляции. Границы диапазона. Чувствительность. Избирательность. Динамический диапазон и регулировка усиления. Основные технические параметры автоматического радиопередатчика. Схема автоматического манипулятора. Схема электронных часов. Конструкция радиопередатчика. Условные обозначения радиотехнических элементов. Графическое обозначение радиодеталей и радиоэлементов согласно ГОСТу.

Вычерчивание схем радиотехнических узлов. Изготовление планшета. Подбор материалов для изготовления планшета. Изготовление планшета несложной конструкции. Изготовление вращающегося планшета. Изготовление крепления для компаса к пеленгатору. Подбор материалов для изготовления крепления (дюраль, алюминий, пластмасса). Изготовление шкалы к компасу. Изготовление зарядного устройства к аккумулятору. Подбор радиодеталей для изготовления зарядного устройства. Изготовление корпуса для зарядного устройства из изоляционного материала. Монтаж зарядного устройства. Прием радиограмм на слух. Разучивание букв и цифр телеграфной азбуки, используемых в спортивной радиопеленгации. Прием этих сигналов в условиях радиопомех. Прием на слух позывных радиопередатчиков в условиях радиопомех. Изготовление радиоприемника прямого преобразования. Подбор радиодеталей и материалов. Изготовление печатной платы. Сборка радиоприемника. Изготовление корпуса. Настройка радиоприемника. Изготовление радиоприемника супергетеродинного типа Подбор радиодеталей и материалов. Изготовление печатной платы. Сборка радиоприемника. Изготовление корпуса. Настройка радиоприемника. Изготовление приспособлений и дополнительных устройств к промышленному радиопеленгатору. Изготовление шкалы настройки на частоту и регулировки усиления. Изготовление и установка порогового тон-индикатора. Изготовление и установка тон-генератора. Модернизация радиоаппаратуры для спортивной радиопеленгации. Ремонт и модернизация радиоаппаратуры применяемой в спортивной радиопеленгации. Самостоятельная или групповая разработка и изготовление спортивной радиоаппаратуры.

Особенности физической и функциональной подготовки

в спортивной радиопеленгации

Основными направлениями физической подготовки является развитие и воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, ловкости координации и выносливости. Скоростно-силовая подготовка включает применение разнообразных средств и приемов, направленных на развитие способности спортсмена преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях. Скоростно-силовая подготовка обеспечивает развитие быстроты и силы в широком диапазоне и сочетаний. Она включает три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое. На этапе начальной подготовки применение чисто силовых упражнений ограничено. Дети на этом этапе лучше переносят скоростно-силовую нагрузку с использованием средств прыжкового, акробатического характера, динамические упражнения на гимнастических снарядах. В дальнейшем, в подростковом возрасте, создаются более благоприятные предпосылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. В возрасте 15-16 лет активно формируется силовая выносливость. Силовые способности (мышечную силу) целесообразно развивать с подросткового возраста. Для этого применяются упражнения с повышенным сопротивлением, используются различные предметы (гантели, штанга, мешки с песком и т.д.) противодействие партнера, сопротивление внешней среды, а также упражнения с отягощениями. Значительное место в тренировочном процессе в спортивной радиопеленгации отводится скоростным способностям спортсмена. Основой методики развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимальной (предельной) интенсивностью в течение короткого времени. Быстрота успешнее всего развивается в младшем и подростковом

возрасте. В 12-15 летнем возрасте скоростные способности следует повышать, прежде всего, за счет скоростно-силовых упражнений. Выполнение скоростных упражнений сводится к тому, чтобы в малых объемах, от занятия к занятию повышались скоростные способности, увеличивалось количество движений в единицу времени. При передвижении по лесу спортсмен должен обладать хорошей ловкостью и координационными способностями. Ловкость воспитывается в процессе усвоения многих разнообразных двигательных умений и навыков. Главное, чтобы спортсмен мог быстро перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от меняющейся ситуации. Эффективным средством воспитания ловкости на этапе начальной подготовки и начальной спортивной специализации служат подвижные и спортивные игры. К концу этапа углубленной тренировки и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одним из основных средств развития ловкости служат специальные тренировки в передвижении по лесу без использования дорог. Развитие выносливости является главной составной частью физической подготовки спортсмена, занимающегося спортивной радиопеленгацией. Общая выносливость развивается в процессе выполнения широкого арсенала неспецифических упражнений. У детей 7-10 лет выносливость эффективнее развивать с помощью различного рода подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам). Начиная с 12-13 лет, к основным средствам развития выносливости относится: длительный непрерывный бег с равномерной скоростью и умеренной интенсивностью; переменный непрерывный бег; комбинированный бег. Физическая подготовка условно делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма, повышение функциональных возможностей всех систем организма. Одной из основных задач общей физической подготовки является повышение уровня развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в спортивной радиопеленгации. Решаются задачи повышения уровня силы, быстроты, общей выносливости, улучшения координационных способностей и ловкости. Наибольший объем средств ОФП приходится, как правило, на подготовительный период. По мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается. Четкой границы между общей и специальной физическими подготовками не существует, при этом имеется большое количество упражнений имеющих промежуточных характер. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям спортивной радиопеленгации. Так как основным средством передвижения спортсмена на соревнованиях по спортивной радиопеленгации является бег, СФП должна решать задачи повышения уровня беговой подготовленности. Поэтому специальная физическая подготовка в себя включает, прежде всего, развитие таких качеств как выносливость (специальную, силовую, скоростную) и быстроту. Именно специальной выносливости отводится ключевое место в физической подготовке в спортивной радиопеленгации. Спортсмен во время сеанса работы радиопередатчика на максимальной скорости за одну минуту пробегает до 350-370 метров по лесу, поэтому важнейшей задачей специальной выносливости является повышение, прежде всего анаэробных возможностей организма. Если аэробные

возможности отражают интегральную деятельность систем организма, ответственных за поступление, транспорт и утилизацию кислорода, то анаэробные возможности отражают деятельность систем организма, ответственных за энергетическое обеспечение работы и поддержание гомеостаза в условиях выраженной кислородной недостаточности. При беге по пересеченной местности спортсмену приходится преодолевать крутые подъемы и выполнять спуски, передвигаться через заболоченные участки местности, по захламленному лесу, каменистому или песчаному грунту, преодолевать препятствия. Все это предъявляет повышенные требования к уровню силовых способностей во всех их проявлениях (максимальное усилие, взрывная или динамическая сила, а также статическая активность мышц), недостаточное развитие которых может оказать негативное влияние на рост спортивного мастерства. Ведущим качеством при выполнении аэробных упражнений является выносливость, при выполнении анаэробных упражнений − сила и скорость (мощность). По мере снижения мощности работы на смену преимущественно анаэробных процессов приходят смешанные, а затем – преимущественно аэробные. Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения принято делить на три вида интенсивности, выполняемые соответственно в аэробном, смешанном аэробно- анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузки в этих зонах интенсивности имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины и скорости преодоления тренировочных и соревновательных дистанций. На этапе начальной подготовки и первой половине тренировочного этапа при планировании тренировочного процесса целесообразно пользоваться классификацией зон интенсивности разработанной М.Я. Набатниковой (таблица).

Зона интенсивности	Характеристика нагрузки	Показатели ЧСС (уд/мин)	
		Юноши	Девушки
I	Нагрузка низкой интенсивности	До 130	До 135
II	Нагрузка средней интенсивности	131-155	136-160
III	Нагрузка большой интенсивности	156-175	161-180
IV	Нагрузка высокой интенсивности	176 и выше	181 и выше
V	Нагрузка максимальной интенсивности	(Надкритическая мощность) *	

*По продолжительности упражнения подразделяются на алактатные (до 40 с) и гликолитические (до 2,5 мин). ЧСС 185 – 200 и выше уд/мин.

На этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства распределение тренировочных нагрузок необходимо осуществлять в соответствии с классификацией, разработанной Ф.П. Сусловым и В.Н. Кулаковым.

I зона - аэробная «восстановительная». Основные задачи упражнений, включенных в эту зону: ускорение процессов восстановления органов и систем организма спортсмена и подготовка его к предстоящей работе. Основные физиологические параметры этой зоны: ЧСС до 140 уд/мин, концентрация

лактата в крови до 2 мМоль/л (аэробный порог). Продолжительность работы от 20 мин до 1,5 ч. Основной метод - длительная работа в равномерном темпе.

II зона - аэробная «развивающая». Основные задачи упражнений связаны с развитием основных функциональных систем организма и повышением скорости бега, соответствующей уровню анаэробного порога (АнП). На этих скоростях активизируются механизмы жирового энергообеспечения и укрепляется опорно-двигательный аппарат. Это является той функциональной базой, которая обеспечивает достижение высокого спортивного результата в соревновательной деятельности по спортивной радиопеленгации. ЧСС в этой зоне является величиной вариативной: если в подготовительном периоде она составляет 140-160 уд/мин, то в фазе достижения спортивной формы может составлять 150-170 уд/мин. Концентрация лактата в крови до 4 мМоль/л. Продолжительность работы до 2,5 ч. Основные методы тренировки: равномерный, переменный, повторный.

III зона - смешанная аэробно-анаэробная. В ней выполняются значительные объемы специфических нагрузок. Основные задачи упражнений: повышение аэробной мощности (критическая скорость бега на уровне МПК), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие и поддержание гликолитических способностей. Эта зона характеризуется ЧСС от 160 до 185 уд/мин и концентрацией лактата в крови до 8 – 10 мМоль/л. Продолжительность работы до 1,5 ч. Основные методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный.

IV зона - анаэробная-гликолитическая. Основные задачи упражнений: развитие и поддержание на достигнутом уровне анаэробных (гликолитических) механизмов энергообеспечения, укрепление опорно-двигательного аппарата. ЧСС свыше 185 уд./мин, концентрация лактата в крови свыше 10 мМоль/л. Основные методы тренировки: соревновательный, интервальный, повторный и их комбинации. Предельная продолжительность работы в одном повторении – до 10 мин, а суммарная – до 20-30 мин.

V зона - анаэробная-алактатная «максимальная». Основные задачи – повышение скоростных и скоростно-силовых качеств. Время работы на отдельном отрезке до 15 с. Для данной зоны показатели ЧСС и концентрации лактата не информативны. Средства и методы, объем и интенсивность тренировочных нагрузок определяются, варьируются, видоизменяются на различных этапах подготовки и имеют существенные различия в зависимости от возраста, пола, функциональных возможностей и уровня физической подготовленности спортсмена.

Общая физическая подготовка

С целью развития и повышения уровня общей физической подготовленности в спортивной радиопеленгации применяются следующие средства и методы: общеразвивающие упражнения (ОРУ), специальные упражнения на гибкость, силовые упражнения, подвижные игры, игровые эстафеты, спортивные игры, круговая тренировка, плавание, туристические походы и пешие прогулки.

1. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) применяются для всестороннего развития двигательного аппарата. Они могут быть как общего воздействия, так и локального, направленными на отдельные группы мышц.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахами,

сгибаниями и разгибаниями, всевозможными прыжками, с предметами и с партнером, на гимнастических снарядах.

2. Упражнения на гибкость.

Для выполнения многих движений с наибольшей быстротой и эффективностью требуется хорошая гибкость. Упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, что является действенным средством предупреждения травм. Для развития гибкости упражнения выполняются с максимальной амплитудой. Особое внимание развитию гибкости уделяется на начальном этапе подготовки.

3.Силовые упражнения.

Основными задачами силовых упражнений является способность проявлять силу. Применяются упражнения с отягощениями (штанга, гири и др.), упражнения на преодоление веса тела, метания снарядов.

4.Подвижные игры.

В играх идет полноценное освоение движений, куда входит весь комплекс жизненно важных навыков и умений (бег, ходьба, метания, прыжки, равновесия, лазания). Под влиянием игровых условий совершенствуются умения применять эти навыки в различных условиях и сочетаниях, вследствие чего активно развиваются все физические качества, что способствует формированию двигательной сферы детского организма. Подвижные игры применяются в тренировочном процессе юных спортсменов, однако наибольший эффект они оказывают на начальном этапе подготовки в младшем школьном возрасте. На начальном этапе применяются в качестве основного средства и метода физической подготовки. Начиная с этапа начальной специализации подвижные игры, применяются в конце тренировочного занятия в качестве дополнительного тренировочного и восстановительного средства.

5. Игровые эстафеты.

Игры-эстафеты позволяют четко дозировать нагрузку и время отдыха между игровыми упражнениями. Они строятся, как правило, на основе многоборья и несут в себе элементы спорта. Многоборная система, включающая в себя несколько игр-эстафет в одном занятии, направленных на воспитание различных физических способностей позволяет разнообразить тренировочный процесс, переключать внимание юных спортсменов с одного вида упражнений на другой. Такое переключение является важным профилактическим средством, защищающим внутренние отделы центральной нервной системы от переутомления.

6.Спортивные игры.

Спортивные игры являются важной частью общей физической подготовки. От подвижных игр, спортивные игры отличаются значительно большей функциональной и психической напряженностью. В процессе спортивной игры могут решаться задачи развития общей выносливости, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшение ловкости и координации движений, что в свою очередь для спортивной радиопеленгации особенно актуально. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется с целью повышения эмоциональности и как дополнительное средство в конце тренировочного занятия.

7. Круговая тренировка.

Круговая тренировка применяется в тренировочном процессе спортсменов всех возрастов. Эффективность этой формы организации заключается в значительном повышении плотности тренировочных занятий, воспитании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, повышении работоспособности спортсмена. 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 способствующие освоению и совершенствованию технико-тактических навыков и приемов радиопеленгации и ориентирования на местности.

8. Плавание и игры на воде применяются с целью восстановления и своеобразного водного массажа, а также во время активного отдыха.

9.Туристские походы и пешие прогулки.

Применяются в качестве активного отдыха. Применение основных средств и методов общей физической подготовки в процессе многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации приведено в таблице.

Средства и методы общей физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации

Метод, средства	Зона интенсивности	Применение и дозировка на этапах многолетней подготовки				
		НП	ТЭ 1,2	ТЭ 3,4	ССМ	СВМ
Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+
Упражнения на развитие гибкости		+	+	+	+	+
Силовые упражнения				+	+	+
Подвижные игры		+	+			
Игровые эстафеты		+	+	+		
Спортивные игры			+	+	+	+
Круговая тренировка				+	+	+
Плавание		+	+	+	+	+
Туристические походы и пешие прогулки		+	+	+	+	

Специальная физическая подготовка

К средствам специальной физической подготовки относятся упражнения, которые соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма, содержат тренирующие воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает, а также обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства. К основным средствам специальной физической подготовки (СФП) в спортивной радиопеленгации относится, прежде всего, бег во всех его разновидностях (бег и кросс в равномерном и переменном

темпе; повторный, повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т.д.), а также прыжковые и скоростно-силовые упражнения которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и передвижении на местности. Упражнения, применяемые спортсменами, выполняются непрерывным или прерывным методами. Непрерывный метод предполагает выполнение упражнения (бега) с относительно постоянной или изменяющейся скоростью.

1. Непрерывный бег является простым и в тоже время достаточно эффективным методом тренировки выносливости в спортивной радиопеленгации. В зависимости от задач тренировки используются различные варианты длительного бега:

- Бег в медленном темпе, I зона интенсивности, на начальном этапе подготовки применяется в качестве средства, тренирующего выносливость. На последующих этапах многолетней подготовки служит средством восстановления после соревнований и напряженных тренировок. Длительность медленного бега может быть от одного до двух часов.

- Равномерный длительный бег, II зона интенсивности, длительность до 120 мин, применяется для развития аэробных возможностей организма.

- Кроссовый бег, II – III зона интенсивности, служит средством развития аэробных и аэробно-анаэробных возможностей организма. Кроссовый бег проводится в лесу, на местности, с небольшими естественными препятствиями. Длительность кроссового бега до 80 мин.

- Темповый бег, III зона интенсивности. При этом беге начинает ощущаться недостаток кислорода, поэтому он является средством развития как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. При темповом беге также совершенствуются и волевые качества спортсмена. Длительность темпового бега на этапе высшего спортивного мастерства может достигать 60 мин.

- Бег (кросс) по пересеченной местности, II – III зона интенсивности. Служит средством развития аэробных и аэробно-анаэробных возможностей, включая силовой компонент. Длительность бега по пересеченной местности может достигать 90 мин.

- Переменный бег, II – III зона интенсивности. Служит средством развития как аэробных, так и анаэробных возможностей. Применение данного средства способствует увеличению аэробной мощности (МПК), эффективности (АнП) и повышению способности организма поддерживать длительное время высокий уровень потребления кислорода. Переменный бег может проводиться как на стадионе, так и на ровной местности. При этом пробегание отрезка (до 1000 м) с повышенной скоростью чередуется с преодолением такого же отрезка с меньшей скоростью. Длительность переменного бега может достигать 80 мин.

- Фартлек является разновидностью переменного бега, I – III зона интенсивности. Фартлек представляет собой бег с постоянной сменой скорости, в котором на смену периодически предпринимаемым ускорениям приходит ходьба или легкий бег, притом величина ускорений и пауз, а также формы отдыха определяются спортсменом самостоятельно, по самочувствию. Фартлек проводится на пересеченной местности без предъявления специальных требований к ее высоте и профилю. В спортивной радиопеленгации фартлек проводится, как правило, в лесу. Длительность данного упражнения может достигать 90 мин.

- **Контрольный бег**, III – IV зона интенсивности. Служит средством развития аэробно- анаэробных возможностей, а также средством контроля уровня специальной физической подготовленности. Длина дистанции контрольного бега зависит от этапа многолетней подготовки. К методам прерывного выполнения упражнения относятся интервальный и повторный.

2. Повторный бег (повторный метод), направлен на развитие максимума аэробных и аэробно-анаэробных возможностей и представляет собой преодоление спортсменом нескольких отрезков постоянной длины.

- **Повторный бег**, III – IV зона интенсивности, в спортивной радиопеленгации выполняется на отрезках длиной до 1500 м. Применение данного средства обеспечивает повышение аэробной мощности (МПК), эффективности (АнП) и способности к быстрому разворачиванию аэробных процессов. Пульсовой режим пробегания отрезков для спортсменов занимающихся спортивной радиопеленгацией может планироваться как на уровне соответствующем соревновательным нагрузкам, так и превышающим их. За время отдыха (ходьбой или сидя) ЧСС у спортсмена должен достигнуть уровня ниже 100 мин −1 , после чего следует повторное преодоление отрезка. Интервалы отдыха при повторном методе должны обеспечить относительно полное восстановление организма спортсмена к началу выполнения следующего бегового отрезка. Воздействие повторного метода тренировки на организм спортсмена носит острый характер, поэтому он применяется в умеренных объемах.

- **Повторный бег в гору**, III – V зона интенсивности. Данное средство направленно в первую очередь на повышение уровня АнП, а также МПК. Выполняется на отрезках в гору до 1000 м. Длительность интервалов отдыха определяется временем, необходимым для возвращения к месту старта (3 – 5 мин).

3. Интервальный бег, III – V зона интенсивности, является средством, преимущественного развития анаэробных возможностей. При выполнении упражнения происходит повторное пробегание отрезков высокой интенсивности с точно дозируемыми интервалами отдыха в форме медленного бега или ходьбы. При выполнении упражнения показатели ЧСС могут значительно превышать показатели ЧСС характерные при прохождении соревновательных дистанций в спортивной радиопеленгации. От соотношения показателей длины и количества пробегаемых отрезков, скорости, формы и времени отдыха между отрезками зависит преимущественная направленность тренировки: развитие алактатных анаэробных возможностей, развитие гликолитических анаэробных возможностей, развитие одновременно анаэробных гликолитических и аэробных возможностей. Длина пробегаемых отрезков в зависимости от этапа подготовки, может доходить до 600 м.

4. Челночный бег, IV – V зона интенсивности. Применяется на начальных этапах многолетней подготовки с целью воспитания и совершенствования координационных и скоростных способностей. Выполняется в виде многократного пробегания на максимальной скорости отрезков до 30 м меняя при этом направление движения на 180 градусов.

5. Эстафетный бег на отрезках до 50 м, IV – V зона интенсивности. Применяется на начальных этапах многолетней подготовки с целью развития аэробно-анаэробных возможностей и воспитания скоростных способностей.

6. Скоростно-силовые и специальные беговые (прыжковые) упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге. Основными скоростно-силовыми специальными беговыми и прыжковыми упражнениями являются:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах. Скоростно-силовые и специальные беговые (прыжковые) упражнения применяются на протяжении всей многолетней подготовки. Применение основных средств и методов специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации приведено в таблице.

Средства и методы специальной физической подготовки на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации

Метод, средства	Зона интенсивности	Применение и дозировка на этапах многолетней подготовки				
		НП	ТЭ 1,2	ТЭ 3,4	ССМ	СВМ
Медленный бег, мин	I	до20	до30	+	+	+
Эстафетный бег, длина этапа до 50 м	IV-V	+	+			
Скоростно-силовые и специальные беговые (прыжковые) упражнения	IV-V	+	+	+	+	+
Челночный бег	IV	+	+			
Равномерный бег, мин	II	до 15	до 25	до 60	до100	до120
Кроссовый бег, мин	II-III			до 30	до 60	до 80
Темповый бег, мин	III- IV			до 20	до 40	до 60
Переменный бег, мин	II-III			до 20	до 60	до 90
«Фартлек», мин	I-III			до 30	до 60	до 90
Бег по пересеченной местности, мин	II-III		до 15	до 40	до 70	до 90
«Фартлек», мин	I-III		до 20	до 40	до 70	до 90
Интервальный бег, длина отрезков, м	III- V		30-60	30-150	60-400	до 600
Повторный бег, длина отрезков, м	III- V		до 60	до 150	до 1000	до 1500
Повторный бег в гору, длина отрезков, м	III- IV				100-400	200-1000
Контрольный бег	III- IV	+	+	+	+	+

Технико-тактическая подготовка

Как известно, результативность соревновательной деятельности и, следовательно, становление спортивного мастерства в спортивной радиопеленгации во многом зависят от положительной динамики уровня технико-тактической

подготовленности спортсмена. Технико-тактическая подготовка в СРП носит комплексный характер, и ставит задачу интеграции всех технических и тактических навыков и приемов в целостные действия, применяемые при прохождении дистанции в условиях соревновательной борьбы. В структуру технико-тактической подготовки в спортивной радиопеленгации входят: спортивно-техническая подготовка (обучение и совершенствование техники радиопеленгации, техники оперативной радиопеленгации и техники ориентирования на местности) и спортивно-тактическая подготовка (общая тактическая подготовка, специальная тактическая подготовка). Задачей спортивно-технической подготовки в спортивной радиопеленгации является совершенное владение радиопеленгатором и наиболее рациональное исполнение технических навыков, приемов и способов пеленгования, радиопоиска, ориентирования при установке на максимально возможный результат в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Спортивно-техническая подготовка в СРП включает в себя процесс освоения техники радиопеленгации, техники поиска источников радиоизлучения (далее - техника радиопоиска) и техники ориентирования на местности. Основой техники радиопеленгации являются:

☐ техника пеленгования «по минимуму» на диапазоне 80м (коротковолновый (КВ) диапазон);

☐ техника пеленгования «по максимуму» на диапазоне 80м;

☐ техника пеленгования на диапазоне 2м (ультракоротковолновый (УКВ) диапазон);

☐ пеленгование в условиях переизлучения и отражения радиоволн.

Техника оперативной радиопеленгации и радиопоиск в себя включают:

☐ пеленгование в движении;

☐ навыки управления радиопеленгатором в движении;

☐ приемы определения месторасположения РП и расстояния до них;

☐ навыки владения вспомогательными устройствами и приспособлениями;

☐ непосредственное обнаружение радиопередатчика;

☐ ближний радиопоиск;

☐ поиск радиопередатчика, работающего циклично.

Для овладения техникой ориентирования на местности спортсмену необходимо освоить и совершенствовать:

☐ элементы техники ориентирования;

☐ приемы ориентирования;

☐ способы ориентирования.

Тактическая подготовка - это процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления, которая характеризуется уровнем технической подготовленности.

В СРП тактическая подготовленность определяется наличием теоретических знаний техники и тактики спортивной борьбы, способности к прогнозированию соревновательных ситуаций и их анализу, она тесно связана с использованием разнообразных технико- тактических приемов и действий радиопеленгации и радиопоиска, выбором того или иного тактического варианта поиска РП, пути движения на перегонах. Тактическая подготовка может быть общей и

специальной. Задачей общей тактической подготовки является овладение знаниями и тактическими навыками, которые во всех случаях необходимы для успеха в спортивных соревнованиях. Содержание специальной тактической подготовки составляет овладение знаниями и тактическими навыками, которые необходимы для успешного выступления в конкретном соревновании. В СРП общая и специальная тактическая подготовки практически неразрывно связаны друг с другом и должны решаться одновременно в процессе подготовки спортсмена.

Основными направлениями тактической подготовки в спортивной радиопеленгации
являются:

☐изучение теории спортивной тактики;
☐овладение тактическими действиями;
☐совершенствование тактических действий;
☐совершенствование тактического мышления;
☐сбор и обработка информации;
☐ практическая реализация тактической подготовленности, выбор той или иной тактики
поведения на дистанции в СРП;
☐ анализ и результаты решения тактических задач на дистанциях и
соревнованиях. Совершенствование техники и тактики в спортивной радиопеленгации происходит путем постепенного устранения допускаемых ошибок и неточностей при применении конкретных навыков и приемов радиопеленгации и радиопоиска. Это происходит как на начальных этапах обучения, так и на протяжении всей спортивной карьеры. Предлагается следующая последовательность обучения технико-тактическим навыкам и приемам радиопеленгации и радиопоиска:

☐ пеленгование (определение направления) по «максимуму» на
диапазоне 2 м;
☐ установка оптимального уровня громкости;
☐ пеленгование в движении, поиск радиопередатчика (РП) по «максимуму» с расстояния 20-30 м;
☐ настройка радиопеленгатора на частоту РП;
☐ включение и подготовка к работе радиопеленгатора;
☐ пеленгование «по максимуму» на диапазоне 80 м;
☐ поиск РП «по максимуму» с расстояния 20-30 м;
☐ основы ориентирования (стороны горизонта, компас);
☐ слепой поиск (на диапазонах 80 и 2 м);
☐ основы ориентирования (карта, условные обозначения);
☐ поиск радиопередатчика, работающего непрерывно (РПРН) «по максимуму», с расстояния до 300 м (на диапазонах 80 и 2 м);
☐ пеленгование при измененной поляризации, ее определение;
☐ пеленгование «по минимуму» (на диапазоне 80 м);
☐ поиск РПРН с расстояния до 300 м на диапазоне 80 м, применяя «максимум» и «минимум», своевременность перехода от «максимума» к «минимуму» и обратно;
☐ основы ориентирования (ориентировка карты);

☐ поиск двух РПРН на разнесенных частотах, дистанция до 400 м (на диапазонах 80 и 2 м), старт и финиш в одном месте;
☐ основы ориентирования (азимут, движение по азимуту);
☐ измерение пеленга компасом;
☐ нанесение пеленга на карту;
☐ поиск трех и более РПРН (дистанция до 1,5 км) в заданном порядке (старт и финиш в одном месте);
☐ основы ориентирования (движение по карте по определенному маршруту);
☐ основы ориентирования (поиск контрольных пунктов - КП);
☐ определение расстояния до радиопередатчика (по уровню сигнала, по смещению пеленгов, нарастанию сигнала);
☐ поиск двух РПРН (дистанция до 1 км) с разнесенным стартом и финишем (выбор варианта поиска РП);
☐ ориентирование (простая дистанция в заданном направлении);
☐ поиск трех РПРН (дистанция до 2 км) с выбором варианта (старт и финиш в одном месте);
☐ поиск радиопередатчика, работающего циклично, с расстояния 500 – 700 м.
☐ поиск трех РПРН (дистанция до 2 км) с выбором варианта (старт и финиш разнесены);
☐ поиск двух РПРЦ (дистанция до 2 км) (старт и финиш в одном месте);
☐ ориентирование (дистанция в заданном направлении);
☐ поиск двух РПРЦ с разнесенным стартом и финишем;
☐ поиск трех РПРЦ с разнесенным стартом и финишем;
☐ поиск трех и более РПРЦ на полной дистанции.

Применение основных средств технико-тактической подготовки в процессе многолетнего совершенствования приведено в таблице

Средства и методы технико-тактической подготовки на различных этапах многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации

Преимущественная направленность тренировки	Тренировочное средство (в виде самостоятельных упражнений)	Применение и дозировка на этапах многолетней подготовки				
		НП	ТЭ 1,2	ТЭ 3,4	ССМ	СВМ
1	2	3	4	5	6	7
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности (ОМ)	Упражнения для освоения обращения с картой, компасом	+				
	Упражнения по изучению условных знаков	+				
	Упражнения для освоения чтения ориентиров	+				
	Ориентирование по площадным и линейным объектам	+	+			
	Ориентирование по точечным объектам		+	+		
	Ориентирование по рельефу		+	+	+	+
	Упражнения по обучению движения по азимуту	+				

	Отработка азимутального хода на контрольный пункт (КП), стоящий на месте, не имеющем точечных и линейных привязок		+	+	+	+
	Кроссовый бег по лесу с грубым азимутальным ходом		+	+	+	+
	Кроссовый бег с ориентированием по дорогам		+	+	+	+
	Ориентирование в заданном направлении и по выбору	+	+	+	+	+
	Соревнования по спортивному ориентированию	+	+	+	+	+
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска (ЭОРП)	Настройка на частоту радиопередатчика	+	+	+	+	+
	Определение направления (пеленга) на радиопередатчик	+				
	Упражнения на включение и Подготовку радиопеленгатора к работе	+				
	Пеленгование радиопередатчика в движении	+	+	+	+	+
	Определение азимута и проведение пеленгов на карте	+	+	+	+	
	Определение поляризации радиоизлучения	+	+			
	Определение расстояния до радиопередатчика	+	+	+	+	+
	Скоростное набегание на РПРН			+	+	+
Совершенст-вование техники оперативной радиопеленгации и ближнего ра-диопоиска (ТБР)	Поиск различного количества РПРН в заданном порядке на дистанциях до 1 км	+				
	Поиск различного количества РПРН в заданном порядке на дистанциях до 3 км		+	+	+	+
	Слепой поиск радиопередатчиков	+	+	+	+	+
	Поиск радиопередатчиков с измененной поляризацией радиоизлучения			+	+	+
	Поиск радиопередатчиков на диапазоне 80 м с использованием одного из способов пеленгования: «по максимуму» или «по минимуму»		+	+	+	+
	Поиск одного РПРЦ, на дистанции до 1 км	+				
	Скоростной поиск трех РПРЦ за три минуты на дистанции до 0,4 км.		+			
Совершенст-вование тех-ники опера-тивной радио-пеленгации и ближнего ра-диопоиска (ТБР)	Скоростной поиск пяти РПРЦ (1:4), на дистанциях до 1,3км за пять минут		+	+	+	+
	Скоростной поиск пяти РПРЦ в режиме 12:48, на дистанциях до 1 км		+	+	+	+
	Поиск двух РПРЦ в заданном порядке на дистанции до 2 км	+	+			
	Поиск трех РПРЦ различными режимами на дистанции до 2,5 км с совмещенным стартом и финишем			+	+	
	Поиск трех – пяти РПРЦ в заданном порядке на дистанции до 3 км			+	+	+
	Поиск РПРЦ, в заданном порядке и с заданным временем обнаружения на			+	+	+

	дистанции до 3 км					
Отработка и совершенствование технико-тактических и тактических действий, навыков, приемов радиопоиска (ТТНП)						
Отработка отдельных тактических действий и приемов радиопоиска (ОТДП)	Поиск двух и более РПРН на дистанции до 1 км с разнесенными стартом и финишем	+				
	Поиск трех и более РПРН на дистанции до 3 км с разнесенными стартом и финишем.		+			
	Поиск двух РПРЦ на дистанции до 2 км с совмещенным стартом и финишем.	+				
	Поиск двух РПРЦ на дистанции до 2 км с разнесенными стартом и финишем.	+	+			
	Поиск трех РПРЦ в заданном порядке на дистанциях до 3 км с разнесенными стартом и финишем.			+	+	
	Упражнение «Охота по карте»		+	+	+	+
	Радиоориентирование		+	+	+	+
Отработка и совершенствование технико-тактических и тактических действий, навыков, приемов радиопоиска (ТТНП)						
Отработка отдельных тактических действий и приемов радиопоиска (ОТДП)	Поиск РП совместно с тренером, Высококвалифицированным спортсменом.	+	+	+	+	+
	Кросс на местности по намеченному маршруту с пеленгованием, выбором варианта поиска и определением места расположения РП		+	+	+	+
	Поиск РПРЦ с предварительным пеленгованием и первоначальным выбором варианта поиска РП на старте.		+	+	+	+
	Ближний поиск трех и более РПРЦ на дистанции до 3 км с выполнением специальных тактических задач.			+	+	+
Отработка и совершенствование технико-тактических и тактических действий, навыков, приемов радиопоиска (ТТНП)						
Совершенствование технико-тактических навыков и приемов радиопоиска – интегральная подготовка (ТТ-ИП)	Забег в поиске радиопередатчиков без использования карт местности				+	+
	Поиск большого (6 и более) количества РПРЦ (1:4)				+	+
	Поиск до десяти (3−5 + 3−5) РПРЦ (12:48; 20:40)) на дистанции до 3 км.		+	+	+	+
	Забеги на дистанциях с умышленным нарушением правил соревнований (о чем спортсмену заранее не сообщается).				+	+
	Тренировочные забеги с дополнительными трудностями			+	+	+
	Прохождение дистанции с разработанным заранее тактическим планом действий		+	+	+	+
	Тренировочные забеги на классических дистанциях радиопоиска		+	+	+	+

	Контрольные забеги, соревнования		+	+	+	+

4.4. Учебно-тематический план

4.4.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности построения спортивной тренировки на этапе начальной подготовки

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (9-12 лет) и переходит в этап спортивной специализации.

На этом этапе большое внимание уделяется воспитанию личности ребенка, формированию у него должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями. Закладывается основа общей физической работоспособности, здоровья, гармоничного развития личности. Тренировочный процесс характеризуется разнообразием средств, методов, организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает детям эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживает у них интерес к тренировочным занятиям. Большое внимание уделяется развитию таких качеств как гибкость, ловкость и быстрота. Проведение тренировочных занятий с большими физическими и психическими нагрузками недопустимы.

Основными средствами общей физической подготовки являются: общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с преодолением препятствий, упражнения на развитие гибкости, плавание, туристические походы и пешие прогулки. Начиная с первых тренировочных занятий на этапе начальной подготовки в спортивной радиопеленгации, особое внимание уделяется развитию выносливости. При выполнении упражнений на выносливость юные спортсмены преодолевают большие нагрузки, которые способствуют повышению физической работоспособности и которые создают необходимый фундамент для выполнения значительных объемов тренировочных нагрузок в дальнейшем. Упражнения на выносливость укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают аэробные способности, которые характеризуются повышением функций кислородно-транспортной системы и потреблением кислорода. Возраст 11-12 лет является оптимальным для развития аэробных способностей. Для развития общей выносливости (аэробных возможностей) на этапе начальной подготовки в спортивной радиопеленгации целесообразно использовать медленный и равномерный бег по равнинной и слабопересеченной местности, небольшие пробеги по шоссе (для спортсменов 11-12 лет), длительные прогулки по горной местности. Анаэробные возможности (специальная выносливость) развивается посредством серийного выполнения прыжковых и скоростно-силовых упражнений, а также участия в соревнованиях по легкой атлетике (беговые дисциплины). Однако, чтобы избежать форсированного развития важнейших систем организма, объем средств, развивающих анаэробные возможностей должен быть небольшим. Для развития быстроты применяются такие упражнения как челночный бег, повторный бег на дистанциях до 60 м.

Перечисленные выше упражнения для развития общей выносливости (аэробных возможностей), специальной выносливости (анаэробных возможностей) и быстроты относятся к основным средствам специальной физической подготовки. Основной задачей технико-тактической подготовки является обучение детей элементам техники оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности, получение первоначальных тактических знаний. Формирование с раннего возраста правильных умений и навыков в обращении с радиопеленгатором, компасом, картой создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования техники радиопоиска и ориентирования на местности. Ввиду отсутствия задач подготовки к основным соревнованиям и отсутствия задач управления развитием спортивной формы на этапе начальной подготовки все микроциклы имеют тренирующую направленность, в которых суммарная нагрузка небольшая и в одном недельном микроцикле планируется одно-два занятия с малой нагрузкой и одно-два занятия со средней. Годичная подготовка на данном этапе представляет собой сплошной подготовительный период, где происходит постепенное повышение тренировочной нагрузки. Примерные план-схемы годичных циклов подготовки для юных спортсменов 1-го и 2-го годов обучения этапа начальной подготовки приведены в таблицах

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки 1-го года обучения в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры		Месяц/номер недели											
			IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
			1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Общая физическая подготовка 1, %	Ю/Д		35	40	75	100	75	70	60	50	40	30	20	20
Специальная физическая подготовка (СФП)														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю		14	18	20	24	26	28	30	28	24	18	10	10
	Д		12	14	16	20	22	22	24	24	20	14	8	8
Развитие выносливости 2 , %	Ю/Д		35	40	45	50	70	80	100	95	70	40	15	15
Развитие быстроты 2 , %	Ю/Д		70	80	80	80	50	70	70	100	100	70	25	25
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	6	8	6	4	8	10	15	16	10	6		
		РП	8	12	4		10	10	14	16	8	4		
	Д	км	6	6	4	4	6	8	14	14	8	4		
		РП	8	10	4		8	10	14	16	8	4		
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов	Ю/Д		10	15	15	15	5	5	5					

оперативной радиопеленгации и радиопоиска 3 , %													
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности 3 , %	Ю/Д		5	10	10	15	20	30	30	20	5		
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска 3, %													
Поиск РПРН (различные варианты)	Ю/Д	15	25	10		20	35	40	45	30	5		
Поиск РПРЦ по специ-альной программе (различные варианты)	Ю/Д								15	10			
Спортивно-тактическая подготовка													
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска 3 , %	Ю/Д							5	10	10			
Теоретическая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+						
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д			+	+	+							
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д											+	+
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д		2	1				2	2	2	1		
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+							+			

Примечание:
1 От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку
2 От максимального месячного времени в году, отводимого на развитие данного качества
3 От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки 2-го года обучения в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры	Месяц/номер недели											
		IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Общая физическая подготовка 1, %	Ю/Д	40	45	80	100	90	70	60	60	60	25	25	25

Специальная физическая подготовка (СФП)														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю		20	20	22	28	30	30	36	36	30	28	16	16
	Д		16	18	20	24	26	26	28	28	26	24	14	12
Развитие выносливости 2 , %	Ю/Д		30	50	60	95	70	85	100	95	85	60	20	20
Развитие быстроты 2 , %	Ю/Д		30	50	80	50	70	70	80	100	100	70	25	25
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	6	10	8	4	10	12	17	18	13	8		
		РП	8	14	4		10	10	16	20	10	8		
	Д	км	6	8	8	4	8	12	15	15	12	6		
		РП	8	10	4		8	12	16	16	10	6		
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска 3 , %	Ю/Д		10	15	15	15	5	5	5					
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности 3 , %	Ю/Д							10	10	20	15	5		
Теоретическая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+	+						
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д				+	+	+	+						
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д								+				+	
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д		1	3	1			1	2	4	4	3		
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д			+				+				+		

Примечание:

1 От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку

2 От максимального месячного времени в году, отводимого на развитие данного качества

3 От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

Особенности построения спортивной тренировки на тренировочном этапе 1−2 годов подготовки

1−2 год подготовки на тренировочном этапе в спортивной радиопеленгации охватывает занимающихся, начиная с возраста 11-12 лет и продолжается до 13-14 лет. Наряду со средствами общей физической подготовки в программу тренировки включаются комплексы специальных упражнений, направленных на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Большое внимание уделяется бегу на местности, в лесу, скоростным беговым упражнениям и бегу с прыжками, всевозможным метаниям, подвижным и спортивным играм. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этом этапе подготовки является увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования общей интенсивности тренировки. Спортивно-техническая подготовка в поиске радиопередатчиков осуществляется за счет применения широкого арсенала специальных упражнений, эффективность которых обусловлена уровнем владения радиопеленгатором и уровнем специальной физической подготовленности юных спортсменов. С целью овладения основами тактики радиопоиска применяются упражнения для отработки отдельных тактических действий и приемов. Большое внимание уделяется отработке азимутального хода, кроссовому бегу по лесу с грубым азимутальным ходом, а также ориентированию по линейным ориентирам. Применяются упражнения способствующие совершенствованию технико-тактических навыков и приемов (интегральная подготовка). Юные спортсмены принимают участие в соревнованиях различного уровня, тем самым приобретают соревновательный опыт. Планирование больших годичных циклов (макроциклов) на данном этапе в большей степени связано с циклами учебного года. Подготовка имеет более выраженный волнообразный характер в недельном, месячном циклах, в периодах и годичных циклах.

В первый год тренировочного этапа годичный цикл подготовки строится так же, как и на этапе начальной подготовки − в режиме подготовительного периода. Со второй года тренировочного этапа в годичном цикле определяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Подготовительный период начинается с сентября и заканчивается в марте. Соревновательный период длится два с половиной месяца – с начала апреля по середину июня. Переходный период начинается с середины июня и заканчивается в конце августа. Недельный микроцикл более специализирован. Примерные план-схемы годичных циклов для спортсменов 1-го и 2-го годов подготовки тренировочного этапа приведены в таблицах

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов на тренировочном этапе 1-го года в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры	Месяц/номер недели											
		IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Общая физическая подготовка 1, %	**Ю/Д**	**25**	**35**	**90**	**100**	**40**	**40**	**25**	**25**	**25**	**25**	**15**	**15**
Специальная физическая подготовка (СФП)													

Общий объем беговой нагрузки, км	Ю		24	34	40	48	50	50	48	46	46	44	24	16
	Д		20	28	34	42	44	44	42	40	40	38	18	12
Развитие выносливости 2 , %	Ю/Д		30	50	60	95	70	85	100	95	85	60	20	20
Развитие быстроты 2 , %	Ю/Д		30	50	80	50	70	70	80	100	100	70	25	25
Объём специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю			2	2	1		1	1,5	1,5	1	1		
	Д			1,5	1,5	0,5		0,5	1	1	0,5	0,5		
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	14	22	16	4	18	20	28	32	28	16		
		РП	10	18	10		18	18	22	26	22	6		
	Д	км	12	20	14	4	16	16	24	28	24	14		
		РП	8	14	8		12	14	18	22	18	6		
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска 3 , %	Ю/Д		5	5	5	10								
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности 3 , %	Ю/Д			15			10	15	30	30	20	10		
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска 3, %														
Поиск РПРН (различные варианты)	*Ю/Д*		20	15	5		15	10	5	5	5			
Поиск РПРЦ по специ-альной программе (различные варианты)	*Ю/Д*		5	15			20	30	45	40	35	15		
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска 3 , %	Ю/Д			15			10	15	30	30	20	10		
Интегральная подготовка										+	+			
Теоретическая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+	+						
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д				+	+	+	+						
Участие в тренировочных	Ю/Д								+			+		

мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)													
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	2	3	1			1	2	4	4	3		
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+				+				+		

Примечание:
1 От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку
2 От максимального месячного времени в году, отводимого на развитие данного качества
3 От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов на тренировочном этапе 2-го года в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры		Месяц/номер недели											
			IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
			1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Периоды годичного цикла			Подготовительный							Соревновательный			Переходный	
Общая физическая подготовка 1, %	**Ю/Д**		25	30	100	100	35	30	20	20	20	20	20	10
Специальная физическая подготовка (СФП)														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю		50	70	80	90	80	75	90	80	70	60	35	20
	Д		40	55	65	75	65	60	75	65	55	45	30	20
Объём беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю			6	9	14	10	14	10	10	7	6	4	
	Д		4	6	10	8	9	7	7	5	5	3		
Объём беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю			1	1	3	3	4	4	4	5	2	1	
	Д			1	1	2	2	3	3	3	4	2	1	
Объём специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю		0,5	2	2	1		1	1,5	1,5	1	1		
	Д		0,5	1,5	1,5	0,5		0,5	1	10,5	0,5			
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов	Ю	км	24	42	22	6	32	32	52	58	52	34	16	6
		РП	18	24	12		26	28	36	42	24	20	10	
	Д	км	20	28	14	6	26	30	46	46	38	22	12	6
		РП	16	20	8		20	20	32	34	24	18	8	

радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности														
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска 2 , %	Ю/Д			5	10	5								
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности 2 , %	Ю/Д	5	15	10	10	15	15	20	25	15	10	10		
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска 3, %														
Поиск РПРН (различные варианты)	*Ю/Д*	10	5			5	5	5						
Поиск РПРЦ по специ-альной программе (различные варианты)	*Ю/Д*	20	30	10		35	40	45	45	30	15			
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска 2 , %	Ю/Д		10			5	15	20	10	10				
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приёмов 2, %	Ю/Д							10	20	30	20			
Интегральная подготовка									+	+	+			
Теоретическая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+							
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д			+	+	+	+	+						
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д					+		+			+			
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам	Ю/Д	2	4	1			1	2	4	4	3	1		

спорта)													
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+				+				+		

Примечание:
1 От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку
2 От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

Особенности построения спортивной тренировки на тренировочном этапе 3−4 годов подготовки

Этот этап характеризуется неравномерностью прироста показателей физической подготовленности и захватывает период полового созревания детей. На спортивные результаты большое влияние оказывает увеличение числа тренировочных занятий, всех параметров тренировочных нагрузок, в том числе, увеличение объема отдельно взятой тренировки и количества соревнований по спортивной радиопеленгации и другим видам спорта (спортивное ориентирование, легкая атлетика, спортивные игры, различные виды многоборья). Основным средством повышения уровня физической (функциональной) подготовленности спортсмена является бег, который способствует развитию главной ее составляющей – выносливости. Основными средствами воспитания общей выносливости являются: медленный и равномерный длинный бег выполняемый в аэробном режиме, длительные пешие прогулки по пересеченной местности, спортивные игры, плавание, ходьба на лыжах и др. Специальная физическая подготовка направлена, прежде всего, на развитие аэробной, анаэробной и смешенной – аэробно-анаэробной системы энергообеспечения организма. К таким упражнениям относятся, прежде всего: кроссовый, темповый и переменный бег, в том числе по пересеченной местности выполняемый в режиме аэробно-анаэробного энергообеспечения, а также интервальный и повторный бег на отрезках до 150 м (анаэробное энергообеспечение). Значительное место отводится воспитанию и других физических качеств, таких как сила, быстрота, ловкость (координация). С целью развития скоростно-силовых качеств применяется широкий комплекс прыжковых и специальных беговых упражнений. Так как на скорость передвижения по лесу (без участия дорог) большое влияние оказывает ловкость, то в процессе подготовке значительное место следует уделять развитию этого качества. Например, очень эффективным упражнениям для развития ловкости является бег по лесу напрямик на различных отрезках и с различной скоростью передвижения. Важнейшую роль на этапе углубленной тренировки продолжает играть технико-тактическая подготовка. Наряду с применением упражнений по отработке техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска существенная роль отводится соревновательному методу в последовательности: учебные состязания с установкой на высококачественное выполнения всех элементов оперативной радиопеленгации техники радиопоиска; достижение количественных результатов (обнаружение радиопередатчиков за минимально возможное время). Соревнования с установкой на спортивный результат проходят тем успешнее, чем лучше спортсмены анализируют, оценивают правильность

своих действий во время соревнований. На этапе углубленной специализации происходит формирование, углубление и расширение тактического мышления спортсмена. Следует систематически анализировать все имеющиеся материалы по тактике радиопоиска, сопоставлять свои тактические навыки и варианты с тактикой, которую используют другие спортсмены. Совершенствование тактического мастерства происходит в основном за счет увеличений количества тренировочных занятий по отработке технико-тактических навыков и приемов, а также во время интегральной подготовки. Годичный тренировочный цикл на этапе углубленной тренировки характеризуется более выраженной волнообразностью, чем на этапе начальной специализации. Соревновательный период носит более специфичный характер. Особенно это относится к наиболее подготовленным, тренированным юным спортсменам, которые намерены участвовать во всероссийских и международных соревнованиях. Примерные план-схемы годичных циклов для спортсменов 3-го и 4-го годов подготовки тренировочного этапа приведены в таблицах

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов на тренировочном этапе 3-го года в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры		Месяц/номер недели											
			IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
			1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Периоды годичного цикла			Подготовительный							Соревновательный			Переходный	
Общая физическая подготовка 1, %	**Ю/Д**		50	50	75	100	35	25	20	20	20	20	20	40
Специальная физическая подготовка (СФП)														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю		80	110	140	170	150	120	160	140	120	100	70	40
	Д		60	80	100	120	100	90	120	100	85	70	50	25
Объём беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю			10	16	20	17	14	16	14	9	8	6	
	Д			6	10	14	10	9	10	10	6	6	3	
Объём беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю			1	2	4	4	5	6	6	6	3	1	
	Д			1	1	3	3	4	5	5	5	2	1	
Объём специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю		0,5	2,5	2,5	2		2	2	1,5	1	1		
	Д		0,5	2	2	1		1	1	1	0,5	0,5		
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-	Ю	км	26	44	24	10	36	48	66	70	60	36	20	10
		РП	20	28	14		28	30	40	50	48	20	18	
	Д	км	20	30	14	8	30	34	50	54	48	32	18	6

тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности		Р П	16	24	8		22	22	34	40	28	24	12	
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска 2 , %	Ю/Д				5	10	5							
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности 2 , %	Ю/Д	10	20	15	10	15	25	20	15	15	10	5	10	
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска 3, %														
Поиск РПРН (различные варианты)	*Ю/Д*	5	5											
Поиск РПРЦ по специ-альной программе (различные варианты)	*Ю/Д*	15	25	10		35	35	35	40	35	25	10		
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска 2 , %	Ю/Д		5			5	10	20	10	10				
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приёмов 2, %	Ю/Д							10	35	35	25	10		
Интегральная подготовка									+	+	+			
Теоретическая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+							
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д			+	+	+	+	+						
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д					+		+			+			

Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	2	4	2			2	2	4	4	3	1	
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+				+				+		

Примечание:

1 От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку

2 От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов на тренировочном этапе 4-го года в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры		Месяц/номер недели											
			IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
			1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Периоды годичного цикла			Подготовительный							Соревновательный			Переходный	
Общая физическая подготовка 1, %	**Ю/Д**		55	60	100	75	35	25	20	20	20	20	20	50
Специальная физическая подготовка (СФП)														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю		120	160	190	220	220	180	210	200	170	140	110	60
	Д		70	110	135	165	160	130	155	140	120	80	65	40
Объём беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю			12	22	24	16	26	20	22	12	9	7	
	Д			8	14	16	10	17	15	14	7	6	4	
Объём беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю			2	2	5	5	6	7	8	7	3	2	
	Д			1	2	4	4	5	5	6	4	3	2	
Объём специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю		2	3	3	2		2,5	2,5	2	1,5	1,5		
	Д		1	2	2	1,5		1,5	1,5	1	0,5	0,5		
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	28	42	30	12	46	52	70	78	72	60	36	16
		РП	20	28	16		30	32	48	56	54	40	20	
	Д	км	20	32	16	8	32	40	52	60	56	47	26	10
		РП	16	24	10		24	26	38	44	44	38	20	

Распределение основных компонентов ТТП в году													
Спортивно-техническая подготовка													
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска 2 , %	Ю/Д			5	10	5							
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности 2 , %	Ю/Д	10	20	10	10	15	15	20	15	15	10	10	10
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска 3, %													
Поиск РПРН (различные варианты)	*Ю/Д*	5	5										
Поиск РПРЦ по специ-альной программе (различные варианты)	*Ю/Д*	15	20	10		35	35	35	40	30	20	5	
Спортивно-тактическая подготовка													
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска 2 , %	Ю/Д			5		5	10	10	5	5			
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приёмов 2, %	Ю/Д		5					20	40	45	40	10	
Интегральная подготовка									+	+	+	+	
Теоретическая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+						
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+						
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д					+		+			+		
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	2	4	2			2	2	4	4	3	2	
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+				+				+		

Примечание:

1 От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку

2 От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

Особенности построения спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Этап совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. Задачей этапа совершенствования спортивного мастерства является использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. На этапе высшего спортивного мастерства суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают своего максимума. Увеличивается недельное количество тренировочных занятий с большими нагрузками, резко возрастает объем тренировочных занятий технико-тактической направленности. На этом этапе основным является индивидуальный метод работы (как по физической, так и по технико-тактической подготовке). Особое место в подготовке спортсмена отводится кроссовому бегу по пересеченной местности. Не менее двух раз в год спортсмены, входящие в составы команд субъектов РФ, сборной команды России должны тренироваться в условиях тренировочных сборов, которые проводятся в условиях предгорья и среднегорья. Для повышения уровня умственной и психологической работоспособности на соревнованиях по спортивной радиопеленгации некоторые тренировочные занятия в поиске радиопередатчиков должны проводиться в экстремальных условиях (сильно пересеченная (горная) местность, сложный грунт для бега, умышленное нарушение правил, высокогорье, сильно заболоченная местность, укороченное контрольное время на прохождение дистанции, сильный дождь, зной и т.п.). На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства продолжается совершенствование спортивно-технических навыков, повышение их надежности в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Уровень тактического мастерства во многом обусловлен степенью физической, технической и психологической подготовленности спортсмена. В большом объеме применяются тренировочные упражнения для развития и совершенствования технико-тактических навыков и приемов (интегральная подготовка). Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, спортсмен должен различать понятия «стратегия» и «тактика» спорта. Тактика по отношению к стратегии имеет соподчиненное значение. Стратегия определяет общие закономерности подготовки и ведения соревнований в спорте. Она составляется, как правило, для подготовки спортсменов к крупным соревнованиям – чемпионатам страны, мира, Европы на длительное время. Стратегические планы возможны и для отдельных соревнований. Как уже было указано выше, учитывая соревновательную специфику спортивной радиопеленгации, в большинстве случаев наиболее благоприятным является одноцикловой вариант построения круглогодичной тренировки (макроцикл), который делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - стабилизации и переходный – временной утраты. На различных этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (этапе высших достижений) структуры годичных циклов подготовки могут существенно

отличаться в зависимости от возраста, уровня подготовленности и целей, которые ставятся перед спортсменом. Годичный цикл подготовки на данных этапах может иметь следующую структуру:

- подготовительный период, в который входят − втягивающий этап, 1-й и 2-й базовые этапы;
- соревновательный период, в который входят − 1-й и 2-й соревновательные этапы, этап непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭНПП);
- переходный период.

Примерные план-схемы годичных циклов подготовки для спортсменов проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приведены в таблицах

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры		Месяц/номер недели											
			IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
			1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Периоды годичного цикла			Подготовительный							Соревновательный			Переходный	
Этапы подготовки			Втягив.	I Базовый				II Базовый		1 сорев.		2 сорев.		
Общая физическая подготовка 1, %	**Ю/Д**		50	60	100	70	35	35	20	20	30	20	20	50
Специальная физическая подготовка (СФП)														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю		140	190	230	270	260	230	240	210	200	170	150	80
	Д		80	120	150	190	180	150	160	120	120	100	100	60
Объём беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю			15	25	32	24	32	22	25	15	10	10	
	Д			10	20	25	16	25	16	16	10	7	6	
Объём беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю			2	3	8	8	4	10	10	8	4	3	
	Д			2	2	5	5	3	7	7	5	3	3	
Объём специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю		2	3	3	2		2	3	2	2	1,5		
	Д		1,5	2	2	1,5		1	2	1	1	1		
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем тренировочной	Ю	км	26	60	30	12	45	60	90	105	104	85	70	15
		Р	12	22	10		30	30	42	64	64	44	36	

нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности		П												
	Д	км	20	40	20	10	30	45	65	80	80	70	50	10
		Р П	12	20	8		24	24	34	52	52	45	36	
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска 2 , %	Ю/Д			5	10	5								
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности 3 , %	Ю/Д	10	15	15	5	10	10	15	10	10	5	5	10	
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска 3, %														
Поиск РПРН (различные варианты)	*Ю/Д*	5	5			5								
Поиск РПРЦ по специ-альной программе (различные варианты)	*Ю/Д*	10	15	5		25	30	30	25	15	10	5		
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска 2 , %	Ю/Д			5	5	5	10							
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приёмов 2, %	Ю/Д		10				5	25	65	65	70	45		
Интегральная подготовка								+	+	+	+	+		
Теоретическая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+							
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+	+						
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах,	Ю/Д					+		+						

спортивно-оздоровительном лагере)													
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	1	4	2			2	4	4	4	4	2	
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+		+		+		+		+		

Примечание:

1 От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку

2 От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства в спортивной радиопеленгации

Содержание	Категория, параметры		Месяц/номер недели											
			IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
			1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52
Периоды годичного цикла			Подготовительный							Соревновательный			Переходный	
Общая физическая подготовка 1, %	**Ю/Д**		60	100	50	45	35	25	20	20	20	20	20	60
Специальная физическая подготовка (СФП)														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю		270	400	350	320	350	300	290	250	250	340	200	180
	Д		200	290	260	200	260	220	210	160	160	220	140	110
Объём беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю			27	43	37	43	40	35	27	30	35	10	
	Д			18	32	25	32	32	25	18	25	25	6	
Объём беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю			4	8	5	13	12	10	10	8	8	2	
	Д			2	6	3	11	10	8	8	6	6	2	
Объём специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю		4	6	2	5	5	6	4	3	3	3		3
	Д		3	4	1	3	3	4	3	2	2	2		2
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации	Ю	км	40	30	65	85	95	125	130	100	100	135	80	40
		РП	8	14	34	48	58	80	75	70	70	90	40	10
	Д	км	28	18	42	58	78	85	90	78	70	80	50	28
		РП	8	10	30	30	50	60	60	55	55	60	36	10

и ориентирования на местности														
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска 2 , %	Ю/Д	5	10	5										
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности 3 , %	Ю/Д	20	15	10	15	15	10	5				10	20	
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска 3, %														
Поиск РПРН (различные варианты)	*Ю/Д*	5		5										
Поиск РПРЦ по специ-альной программе (различные варианты)	*Ю/Д*	5		20	30	25	20	15	5	5	15	5	5	
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска 2 , %	Ю/Д			5	10	5								
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приёмов 2, %	Ю/Д				5	30	70	80	75	75	85	50		
Интегральная подготовка							+	+	+	+	+	+		
Теоретическая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+							
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+	+						
Участие в тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д		+	+		+		+	+	+	+	+		
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	2			3	6	6	6	4	6	4	4	4	
Контрольные испытания	Ю/Д		+		+		+		+		+			

(тесты)													

Примечание:
1 От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку
2 От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

4.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психических функций и психомоторных качеств. Психологическое сопровождение юных спортсменов обеспечивает повышение эффективности учебно-тренировочного процесса; профилактику физических и эмоциональных перегрузок, срывов; выявляет резервные возможности развития ребенка. Решая задачи психологической подготовки, надо принимать во внимание индивидуальные особенности, мотивы, уровень притязаний, общительность, тревожность, другие эмоционально-волевые черты личности спортсмена. Это позволяет установить наиболее рациональную тактику взаимодействия с ним, найти способы предотвращения возможных конфликтов, определить средства управления активностью спортсмена, методы ослабления невротических реакций. Осуществляются следующие виды психологической подготовки:

1) психологическая подготовка спортсмена к продолжительному (в том числе многолетнему) тренировочному процессу;
2) общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям;
3) специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию;
4) коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям. На каком бы этапе спортивного пути ни находился спортсмен, перед ним всегда необходимо ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка. Каких бы успехов ни достиг спортсмен, ему постоянно прививается мысль, что достигнутый результат далек от его реальных возможностей, что вслед за достигнутой, встает новая, более высокая, далеко отставленная цель. Последняя через серию промежуточных целей в тренировочном процессе определяет систематическую установку на качественную тренировку на любом этапе спортивного совершенствования. Поэтапное достижение этих целей обеспечивает спокойное и уверенное состояние спортсмена, формирует и укрепляет так называемый чемпионский характер. Когда спортсмен оказывается в жестких рамках спортивного режима, он должен четко знать, ради чего он отказывается от многих радостей и удовольствий. Далеко отставленная цель высокого порядка, например, участие в чемпионате мира или Европы и занятие там высокого места, помогает спортсмену понять разницу между ближней и далекой мотивацией, спокойно пренебрегать мелкими радостями ради великого счастья спортивного достижения. Психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в деятельности. Чтобы стать закаленным бойцом в спорте, надо чаще выступать в соревнованиях, пройти школу значимых выступлений. Соревновательный опыт в спорте имеет особое значение, и лучшей школой психологической подготовки является именно участие в соревнованиях. В ходе психологической подготовки формируется и совершенствуется

спортивный характер. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными. Чем выше по статусу соревнования, тем меньше спортсмен допускает ошибок на дистанции. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Важно чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

4.3.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и

	культуры и спортом			спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

				Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические

			процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

4.4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «радиоспорт», содержащих в своем наименовании слова «скоростная радиотелеграфия» (далее – радиотелеграфия), «спортивная радиопеленгация» (далее – радиопеленгация), «многоборье» (далее – многоборье), «радиосвязь» (далее – радиосвязь), основаны на особенностях вида спорта «радиоспорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «радиоспорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «радиоспорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «радиоспорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «радиоспорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «радиоспорт».

4.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения	В течение года

		спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3	…	…	…
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	…	…

4.6. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде

				домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за

спортивного мастерства		антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

4.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач школы – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе в спортивной радиопеленгации.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по спортивной радиопеленгации. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технико-тактические навыки и приемы.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по спортивной радиопеленгации присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Группы тренировочного этапа.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией техники и тактики оперативной радиопеленгации и радиопоиска и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по обшей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике оперативной радиопеленгации, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для

различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи на вышке, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Группы высшего спортивного мастерства.
- проведение занятий в тренировочных группах;
- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;
- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;
- индивидуальная работа по плану подготовки с младшими группами;
- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;

4.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:
- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо

увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

5. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М, Физкультура и спорт, 1986.

2.Гречихин А.И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах. М, ДОСААФ СССР, 1985.

3.Гречихин А.И. Соревнования «Охота на лис». М, ДОСААФ СССР, 1973.

4. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

5.Зеленский К.Г. Спортивная радиопеленгация: На пути к мастерству. Ставрополь, Ставропольсервис школа, 2002.

6. Зеленский, К.Г. Тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации: Монография /К.Г. Зеленский. – Ставрополь, Издательство ИП «А. Смехнов», 2014.
7.Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
8.Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков, М, Физкультура и спорт, 1978.
9.Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астель»: ООО «Издательство АСТ, 2002.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004.
11.Подготовка юных бегунов / Никитушкин В.Г., Максименко Г.Н., Суслов Ф.П. – Киев: Здоров'я, 1988.
12.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ.– М.: ФиС, 1987.
Интернет-ресурсы:
http://www.srr.ru
http://www.radiosport.info
http://www.ardf-r1.org