




Утверждаю:

Директор

МАОУ ДО ДДТ «РАДУГА»

 Т.Н.Стаценко

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Спортивное радиоориентирование «Охота на лис»

Автор-составитель:

Бодрова Елена Рудольфовна,

педагог дополнительного образования

Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Общие теоретические знания	10	9	1	беседа, опрос,
2	Специальные теоретические знания	10	9	1	беседа, опрос, тестирование
3	Топография и спортивное ориентирование	40	12	28	опрос, тестирование, соревнования
4	Приём на слух	16	4	12	соревнования
5	"Техника" спортивного пеленгования	17	6	11	опрос, тестирование
6	"Тактика" спортивного пеленгования	17	8	9	беседа, опрос, тестирование
7	Радиоориентирование	24	4	20	сдача контрольных тестов, соревнования
8	Поиск передатчиков	20	2	18	сдача контрольных нормативов, соревнования
9	Физическая подготовка	40	2	38	сдача контрольных нормативов, соревнования
10	Краеведение и охрана природы	4		4	опрос, викторина
11	Основы туристской подготовки	4	2	2	опрос, викторина
	Итого	204	60	144	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

Тема 1. Общие теоретические знания.

Теория: Краткий исторический обзор зарождения и развития радиоспорта у нас в стране и за рубежом. Характеристика радиоспорта как спорта.

Теория: Техника безопасности. Дисциплина - основа безопасности во время занятий. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Правила поведения в классе, спортивном зале, на стадионе, в лесу. Правила пользования спортивным, оборудованием, одеждой, обувью.

Практика: Викторина.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических занятий и занятий спортом на организм детей и подростков. Постановка дыхания в процессе занятий радиоспортом. Предупреждение и профилактика травм. Оказанию первой медицинской помощи. Виды перевязок. Оказание первой помощи. Способы переноски пострадавшего.

Практика. Упражнения по оказанию первой медицинской помощи.

Теория: Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для спортсмена. Особое значение закаливания. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность.

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях радио спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям.

Снаряжение для занятий радиоспортом и спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Экипировка спортсмена “ Охотника ”. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

Тема 2. Специальные теоретические знания.

Теория: Виды радиоспорта. Дисциплины радиоспорта. Правила Радиоспорта. Правила соревнований по ориентированию, радиоориентированию, спортивной радиопеленгации. Положение о соревнованиях. ЕВСК по радиоспорту.

Теория: Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения соревнований.

Практика: Выполнение заданий с учётом контрольного времени.

Теория: Основы распространения радиоволн. Диапазоны радиоволн. Электромагнитные волны: излучение, распространение, поляризация, прием.

Практика: Составление кроссвордов. Тестирование.

Тема 3. Топография и спортивное ориентирование.

Теория: Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование. Виды дистанций. Возрастные группы. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Практика: Разбор правил соревнований. Зачеты по темам.

Теория: Основы картографии. Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта.

Практика: рисование планов, схем, карт.

Теория: Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практика: узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, и т. п.

Теория: Чтение спортивной карты.

Практика: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

Практика. Подготовка инвентаря. Упражнения для работы с компасом, движения по азимуту. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

Теория: Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Выбор пути. Анализ действий на тренировках и соревнованиях

Дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта

КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Практика: Выполнение тестовых заданий. Приемы и способы ориентирования. Разбор индивидуальных ошибок каждого воспитанника при освоении техники спортивного ориентирования.

Теория: Общая информация на легендах. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение Легенды контрольных пунктов.

Практика: упражнения на чтение легенд.

Теория: Порядок работы на контрольном пункте. Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Практика: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

Теория: Компас и его использование. История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass». Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

Практика: упражнения с компасом на местности и в помещении. Движение по азимуту на длинные расстояния по карте и сопоставление с местностью. Ориентирование карты по компасу и без компаса.

Теория: Техничко-вспомогательные действия. Держание карты. Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

Практика: групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркир, упражнения с компасом на местности и в помещении.

Теория: Тактическая подготовка.

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида

соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Практика: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.

Теория: Рельеф и его изображение. Влияние рельефа на выбор пути. Чтение всевозможных форм рельефа, Ориентирование по рельефной карте.

Практика: Выборы вариантов прохождения дистанций с учетом форм рельефа, дорог и проходимости местности

Теория: Разные виды местности. Развитие навыков беглого чтения карты, "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Практика: Решение тактических задач. Занятия по чтению карт. Тактические действия с учётом тренировки. Игры и упражнения для закрепления пройденного материала. Учебные соревнования по всем видам ориентирования. Эстафеты. Топографические диктанты. Игры по выбору пути на дистанции. Дистанции «выбор», «заданное направление», Упражнения «нитка», «коридоры», «окна», «маркир», «азимутальный ход», взятие КП по памяти.

Тема 4. Приём на слух.

Теория: История создания Азбука Морзе. Основные понятия. Изучение знаков телеграфной азбуки. Изучение напевов. Правила записи. Правила скорописи.

Практика: Изучение напевов знаков Азбуки Морзе. Приём на слух знаков Азбуки Морзе, с заполнением криптограмм и без заполнения. Приём на слух сигналов используемых в спортивной радиопеленгации и радиоориентировании: МО, МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5, С, Т. Приём этих сигналов с разной скоростью передачи. Индивидуальные и групповые соревнования по приёму знаков Азбуки Морзе и позывных передатчиков.

Тема 5. “Техника” спортивного пеленгования.

Теория: Физические основы радиопеленгации. Направленные антенны. Рамка и кордиоидная антенна. Диапазоны и устройство приемников.
Практика: тест.

Теория: Особенности поиска "лис" при постоянной или циклической работе. Основы управления пеленгатором. Органы управления пеленгатора их значение. Управление громкостью.

Практика: Настройка частоты, точность установки частоты, оперативность перехода с одной частоты на другую, чувствительность пеленгатора. Управление громкостью. Учебные соревнования для контроля правильности технических навыков учащихся.

Теория: Техника поиска передатчиков по минимуму.
Последовательность действий в пеленговании по min.

Практика: поиск передатчиков по минимуму.

Теория: Техника поиска передатчиков по максимуму.
Последовательность действий в пеленгования по max.

Практика: поиск передатчиков по максимуму.

Теория: Ближний поиск, слепой поиск и их особенности.

Практика: Отработка взятия лис в «ближнем поиске», «слепом поиске».

Теория: Техника поиска передатчиков комбинированной антенной.
Техника настройка пеленгатора на неизвестную частоту. Пеленгование при разных климатических условиях.

Практика: Настройка пеленгатора на неизвестную частоту.

Теория: Краткие сведения о тактике. Понятие «Пеленг». Правила вычерчивания пеленгов. Примеры оптимального прохождения дистанции. Зависимость тактики поиска передатчиков от рельефа местности. Выбор оптимального темпа бега.

Практика: Приобретение и закрепление навыков снятия и вычерчивания пеленгов, высчитывания дистанции. Задачи тактического

решения: выбор кратчайшего пути, обгибание препятствий. Поиск передатчиков по контрольным пеленгам.

Тема 6. “Тактика” спортивного пеленгования.

Теория: Особенности тактики прохождения дистанции на диапазоне 3,5 МГц.

Практика: Упражнения на повышение тактического мастерства.
Планирование дистанций классика на диапазоне 3,5 МГц.

Теория: Особенности тактики прохождения дистанции на диапазоне 144 МГц.

Практика: Упражнения на повышение тактического мастерства.

Теория: Особенности тактики прохождения дистанции «СПРИНТ»

Практика: Упражнения на повышение тактического мастерства.
Планирование и прохождение упрощённых дистанций «СПРИНТ».

Теория: Выбор варианта поиска передатчиков на дистанции. Определение направления на «лису». Измерение пеленгов и нанесение их на карту. Раскрытие районов «лисы». Выбор варианта прохождения дистанции и движения в район передатчика. Основные методы оценки дальности местонахождения «лисы». Отработка нахождения «лис» по азимуту. Тактики «предугадывания» дистанций еще до старта исходя из известной информации и правил планирования дистанции.

Практика: Решение тактических задач с учётом и без учёта времени.

Тема 7. Радиоориентирование.

Теория: Основы и правила радиоориентирования, работа радиопередатчиков, микро передатчиков и их позывные. Правила постановки дистанции. Выбор пути движения по дистанции. Правила поведения на старте.

Практика: Поиск передатчиков работающих постоянно. Участие в соревнованиях по-спортивному радиоориентированию.

Тема 8. Поиск передатчиков на местности.

Теория: Правила постановки дистанции. Правила прохождения дистанции.

Практика: Поиск передатчиков в ближнем поиске, на полной дистанции. Закрепление приобретённых навыков в “технике” и “тактике” поиска, с контролем времени. Ближний поиск. Слепой поиск. Поиск на местности постоянно работающего передатчика. Участие в соревнованиях по спортивной радиопеленгации.

Тема 9. Физическая подготовка.

Теория: Функции и понятия физической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в радиоориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Беговую подготовку, направленную на выработку общей выносливости, ловкости. Значительное место в общей физической подготовке уделяется овладению новыми двигательными навыками, умению перестраивать свою двигательную деятельность с требованиями внезапного изменения обстановки. Виды разминки.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Упражнения, развивающие быстроту.

Практика: Бег на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практика: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практика: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

Упражнения, развивающие силу.

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса,

поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, вязы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

Беговая подготовка. Упражнения для привыкания к лесу.

Практика: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

10. Краеведение и охрана природы.

Теория: История города. Памятные исторические места. Музеи и экскурсионные объекты города.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов. Питьевая вода и места купания.

Практика: Экскурсии, походы. Беседа с учетом возраста учащихся.

11. Основы туристской подготовки.

Теория: Взаимосвязь радиоспорта ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Походная посуда. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого

лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Безопасность. Виды ядовитых грибов и ягод, их отличие от съедобных. Последствия при употреблении ядовитых грибов и ягод. Лекарственные травы и растения.

Практика: Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия. Участие в походе выходного дня.

Учебный (тематический) план второго года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Общие теоретические знания	10	9	1	беседа, опрос, тестирование
2	Специальные теоретические знания	10	9	1	опрос, тестирование
3	Топография и спортивное ориентирование	36	6	30	тестирование, соревнования
4	Приём на слух	10	2	8	соревнования, наблюдение
5	"Техника" спортивного пеленгования	24	6	18	опрос тестирование
6	"Тактика" спортивного пеленгования	24	6	18	опрос тестирование, наблюдение
7	Радиоориентирование	22	2	20	соревнования
8	Поиск передатчиков	24	2	22	соревнования
9	Физическая подготовка	44	1	43	сдача контрольных нормативов, соревнования
10	Судейская практика	6	1	5	тестирование
11	Краеведение и охрана природы.	4		4	викторина
12	Основы туристской подготовки	2	1	1	викторина
	Итого	216	45	171	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

Тема 1. Общие теоретические знания.

Теория: Краткий и обзор развития радиоспорта у нас в стране и за рубежом. Характеристика радиоспорта как спорта.

Теория: Техника безопасности. Дисциплина - основа безопасности во время занятий. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Правила поведения в классе, спортивном зале, на стадионе, в лесу. Правила пользования спортивным, оборудованием, одеждой, обувью.

Практика: Викторина.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических занятий и занятий спортом на организм детей и подростков. Предупреждение и профилактика травм. Оказанию первой медицинской помощи. Виды кровотечений и способы их остановки. Виды перевязок. Оказание первой помощи.

Практика. Упражнения по оказанию первой медицинской помощи.

Теория: Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для спортсмена. Особое значение закаливания. Режим дня во время соревнований. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность.

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях радиоспортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям.

Теория: Методика ведения спортивного дневника. Фиксация результатов.

Практика: анализ заполнения дневников тренировок.

Теория: Спортивный инвентарь. Снаряжение для занятий радиоспортом и спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы.

Тема 2. Специальные теоретические знания.

Теория: Виды радиоспорта. Дисциплины радиоспорта. Правила Радиоспорта. Изменения в правилах соревнований и ЕВСК по радиоспорту. Положение о соревнованиях по ориентированию, радиоориентированию, спортивной радиопеленгации.

Теория: Основы распространения радиоволн. Диапазоны радиоволн. Электромагнитные волны: излучение, распространение, поляризация, прием.

Практика: Составление кроссвордов. Тестирование.

Тема 3. Топография и спортивное ориентирование.

Теория: Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Виды дистанций. Возрастные группы. Характеристика дистанций. Календарный план соревнований.

Практика: Разбор правил соревнований.

Теория: Масштаб карты. Определение расстояния на карте

Практика: Определение расстояния на карте и местности.

Теория: Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности.

Практика: узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, и т. п.

Теория: Чтение спортивной карты.

Практика: Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Работа с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом,

понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

Практика. Подготовка инвентаря. Упражнения для работы с компасом, движения по азимуту. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

Теория: Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Особенности техники и тактики при различных видах дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия ориентировщика встрече с соперником. Выбор пути. Анализ действий на тренировках и соревнованиях

Дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Практика: Выполнение тестовых заданий. Приемы и способы ориентирования. Разбор индивидуальных ошибок каждого воспитанника при освоении техники спортивного ориентирования.

Теория: Общая информация на легендах. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение Легенды контрольных пунктов.

Практика: упражнения на чтение легенд.

Теория: Порядок работы на контрольном пункте. Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Практика: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

Теория: Компас и его использование. История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass». Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

Практика: упражнения с компасом на местности и в помещении. Движение по азимуту на длинные расстояния. точечных ориентиров по карте и сопоставление с местностью. Ориентирование карты по компасу и без компаса.

Теория: Техничко-вспомогательные действия. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

Практика: групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркир, упражнения с компасом на местности и в помещении.

Теория: Тактическая подготовка.

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Практика: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.

Теория: Рельеф и его изображение. Влияние рельефа на выбор пути. Чтение всевозможных форм рельефа, Ориентирование по рельефной карте. Детальное чтение рельефа

Практика: Выборы вариантов прохождения дистанций с учетом форм рельефа, дорог и проходимости местности

Теория: Разные виды местности. Развитие навыков беглого чтения карты, "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Практика: Решение тактических задач. Занятия по чтению карт. Тактические действия с учётом тренировки. Игры и упражнения для закрепления пройденного материала. Учебные соревнования по всем видам ориентирования. Эстафеты. Топографические диктанты. Игры по выбору пути на дистанции. Дистанции «выбор», «заданное направление», Упражнения «нитка», «коридоры», «окна», «маркир», «азимутальный ход», взятие КП по памяти.

Тема 4. Приём на слух.

Теория: Правила записи. Правила скорописи.

Практика: Приём на слух знаков и сигналов используемых в спортивной радиопеленгации и радиоориентировании - Е, М, И, С, Х, 5,О.Их сочетания МО, МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5. Повторение и закрепление этих сигналов. Индивидуальные и групповые соревнования.

Тема 5. "Техника" спортивного пеленгования.

Теория: Физические основы радиопеленгации. Направленные антенны. Рамка и кордиоидная антенна, "Волновой канал". Практика: тест.

Теория: Особенности поиска "лис" при постоянной или циклической работе. Основы управления пеленгатором. Управление громкостью.

Практика: Настройка частоты, точность установки частоты, оперативность перехода с одной частоты на другую, чувствительность пеленгатора. Управление громкостью. Учебные соревнования для контроля правильности технических навыков учащихся.

Теория: Техника поиска передатчиков по минимуму.
Последовательность действий в пеленговании по min.

Практика: поиск передатчиков по минимуму.

Теория: Техника поиска передатчиков по максимуму.
Последовательность действий в пеленгования по max.

Практика: поиск передатчиков по максимуму.

Теория: Ближний поиск, слепой поиск и их особенности.

Практика: Отработка взятия лис в «ближнем поиске», «слепом поиске».

Теория: Техника поиска передатчиков комбинированной антенной.
Техника настройка пеленгатора на неизвестную частоту. Пеленгование при разных климатических условиях.

Практика: Настройка пеленгатора на неизвестную частоту.

Теория: Радиопеленгация и радиопоиск. Устройство и работа «лисы»: микромаяк, радиомаяк, передатчик. Развертывание и правила размещения антенны и противовеса. Маскировка.

Теория: Краткие сведения о тактике. Понятие «Пеленг». Правила вычерчивания пеленгов. Примеры оптимального прохождения дистанции. Зависимость тактики поиска передатчиков от рельефа местности. Выбор оптимального темпа бега.

Практика: Приобретение и закрепление навыков снятия и вычерчивания пеленгов, высчитывания дистанции. Задачи тактического решения: выбор кратчайшего пути, огибание препятствий. Поиск передатчиков по контрольным пеленгам.

Тема 6. “Тактика” спортивного пеленгования.

Теория: Особенности планирования дистанции на диапазоне 3,5 МГц
Особенности тактики прохождения дистанции на диапазоне 3,5 МГц.

Практика: Упражнения на повышение тактического мастерства.
Планирование дистанций классика на диапазоне 3,5 МГц.

Теория: Особенности планирования дистанции на диапазоне 144 МГц
Особенности тактики прохождения дистанции на диапазоне 144 МГц.

Практика: Упражнения на повышение тактического мастерства.
Планирование дистанций классика на диапазоне 144 МГц.

Теория: Особенности планирования дистанции на «СПРИНТ»
Особенности тактики прохождения дистанции «СПРИНТ»

Практика: Упражнения на повышение тактического мастерства.
Планирование и прохождение упрощённых дистанций «СПРИНТ».

Теория: Выбор варианта поиска передатчиков на дистанции.
Определение направления на «лису». Измерение пеленгов и нанесение их на карту. Раскрытие районов «лисы». Выбор варианта прохождения дистанции и движения в район передатчика. Основные методы оценки дальности местонахождения «лисы». Отработка нахождения «лис» по азимуту. Тактики «предугадывания» дистанций еще до старта исходя из известной информации и правил планирования дистанции.

Практика: Решение тактических задач с учётом и без учёта времени.

Тема 7. Радиоориентирование.

Теория: Основы и правила радиоориентирования, работа радиопередатчиков. Правила постановки дистанции. Выбор пути движения по дистанции.

Практика: Поиск передатчиков работающих постоянно. Участие в соревнованиях по-спортивному радиоориентированию.

Тема 8. Поиск передатчиков на местности.

Теория: Правила постановки дистанции. Правила прохождения дистанции.

Практика: Поиск передатчиков в ближнем поиске, на полной дистанции. Закрепление приобретённых навыков в “технике” и “тактике” поиска, с контролем времени. Ближний поиск. Слепой поиск. Поиск на местности постоянно работающего передатчика. Участие в соревнованиях по спортивной радиопеленгации.

Тема 9. Физическая подготовка.

Теория: Функции и понятия физической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в радиориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем. Общеразвивающие упражнения направлены на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Беговую подготовку, направленную на выработку общей выносливости, ловкости. Значительное место в общей физической подготовке уделяется овладению новыми двигательными навыками, умению перестраивать свою двигательную деятельность с требованиями внезапного изменения обстановки. Виды разминки.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Упражнения, развивающие быстроту.

Практика: Бег на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практика: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практика: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

Упражнения, развивающие силу.

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, вязы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

Беговая подготовка. Упражнения для привыкания к лесу.

Практика: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего;

общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

10. Краеведение и охрана природы.

Теория: История города. Памятные исторические места. История и люди. Музеи города.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Практика: Экскурсии, походы. Беседа.

11. Основы туристской подготовки.

Теория: Взаимосвязь радиоспорта ориентирования и туризма. Организация туристского быта. Правила разведения костра, заготовка дров. Безопасность. Виды ядовитых грибов и ягод. Лекарственные травы и растения.

Практика: Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия. Участие в походе выходного дня.

Учебный (тематический) план третьего года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Общие теоретические знания	10	9	1	беседа, опрос,
2	Специальные теоретические знания	10	7	3	опрос, тестирование
3	Топография и спортивное ориентирование	36	6	30	тестирование, соревнования
4	Приём на слух	5	1	4	наблюдение, соревнования
5	"Техника" спортивного пеленгования	20	6	14	опрос тестирование
6	"Тактика" спортивного пеленгования	20	6	14	опрос, тестирование, наблюдение
7	Радиоориентирование	28	2	26	соревнования
8	Поиск передатчиков	28	2	26	соревнования
9	Физическая подготовка	43	1	42	сдача контрольных нормативов, соревнования
10	Судейская практика	10	2	8	тестирование
11	Краеведение и охрана природы.	4		4	тестирование
12	Основы туристской подготовки	2	1	1	викторина
	Итого	216	43	173	

Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

Тема 1. Общие теоретические знания.

Теория: Краткий обзор развития радиоспорта у нас в стране и за рубежом.
Характеристика радиоспорта как спорта.

Теория: Техника безопасности. Дисциплина - основа безопасности во время занятий. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Правила поведения в классе, спортивном зале, на стадионе, в лесу. Правила пользования спортивным оборудованием.

Практика: Викторина.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических занятий и занятий спортом на организм детей и подростков. Предупреждение и профилактика травм. Оказанию первой медицинской помощи..

Практика. Упражнения по оказанию первой медицинской помощи.

Теория: Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для спортсмена. Особое значение закаливания. Режим дня во время соревнований. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность.

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях радио спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям.

Теория: Методика ведения спортивного дневника. Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Практика: Составление кроссвордов. Тестирование. заполнение примерных дневников тренировок.

Теория: Спортивный инвентарь. Снаряжение для занятий радиоспортом и спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Экипировка спортсмена обувь, одежда, компас, средства отметки.

Тема 2. Специальные теоретические знания.

Теория: Виды радиоспорта. Дисциплины радиоспорта. Правила Радиоспорта. Правила соревнований по ориентированию, радиоориентированию, спортивной радиопеленгации. Положение о соревнованиях. ЕВСК по радиоспорту.

Теория: Контрольное время на соревнованиях. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения соревнований.

Практика: Выполнение заданий с учётом контрольного времени.

Теория: Основы распространения радиоволн. Диапазоны радиоволн. Электромагнитные волны: излучение, распространение, поляризация, прием.

Практика: Тестирование.

Тема 3. Топография и спортивное ориентирование.

Теория: Краткий обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований.

Практика: Разбор правил соревнований. Зачеты по темам.

Теория: Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение расстояния на местности шагами, по времени.

Теория: Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков. Чтение спортивной карты.

Практика: Изучение условных знаков на местности. Движения, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, азимутные направления. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

Практика. Подготовка инвентаря. Упражнения для работы с компасом, движения по азимуту. Совершенствование в выборе наиболее рациональных путей движения между КП.

Теория: Основы техники и тактики спортивного ориентирования. Особенности техники и тактики при различных видах дистанций. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия ориентировщика встрече с соперником. Выбор пути. Анализ действий на тренировках и соревнованиях

Дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Практика: Выполнение тестовых заданий. Приемы и способы ориентирования. Разбор индивидуальных ошибок каждого воспитанника при освоении техники спортивного ориентирования.

Теория: Общая информация на легендах. Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение Легенды контрольных пунктов.

Практика: упражнения на чтение легенд.

Теория: Порядок работы на контрольном пункте. Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Практика: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

Теория: Компас и его использование. История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass». Определение сторон горизонта карты по компасу. Хранение личного компаса.

Практика: упражнения с компасом на местности и в помещении. Движение по азимуту на длинные расстояния, точечных ориентиров по карте и сопоставление с местностью. Ориентирование карты по компасу и без компаса.

Теория: Техничко-вспомогательные действия. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

Практика: групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.

Теория: Тактическая подготовка.

Тактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Практика: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.

Теория: Рельеф и его изображение. Влияние рельефа на выбор пути. Чтение всевозможных форм рельефа, Ориентирование по рельефной карте. Детальное чтение рельефа

Практика: Выборы вариантов прохождения дистанций с учетом форм рельефа, дорог и проходимости местности

Теория: Разные виды местности. Развитие навыков быстрого чтения карты, "памяти карты". Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления.

Практика: Решение тактических задач. Занятия по чтению карт. Тактические действия с учётом тренировки. Игры и упражнения для закрепления пройденного материала. Учебные соревнования по всем видам ориентирования. Эстафеты. Топографические диктанты. Игры по выбору пути на дистанции. Дистанции «выбор», «заданное направление», Упражнения «нитка», «коридоры», «окна», «маркер», «азимутальный ход», взятие КП по памяти.

Тема 4. Приём на слух.

Теория: Правила записи. Правила скорописи.

Практика: Приём на слух знаков и сигналов используемых в спортивной радиопеленгации и радиоориентировании - Е, М, И, С, Х, 5,О. Их сочетания МО,

МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5. Повторение и закрепление этих сигналов. Индивидуальные и групповые соревнования.

Тема 5. “Техника” спортивного пеленгования.

Теория: Физические основы радиопеленгации. Направленные антенны. Рамка и кордиоидная антенна, "Волновой канал". Диапазоны и устройство приемников.

Практика: тест.

Теория: Особенности поиска "лис" при постоянной или циклической работе. Основы управления пеленгатором. Органы управления пеленгатора их значение. Управление громкостью.

Практика: Настройка частоты, точность установки частоты, оперативность перехода с одной частоты на другую, чувствительность пеленгатора. Управление громкостью. Учебные соревнования для контроля правильности технических навыков учащихся.

Теория: Техника поиска передатчиков по минимуму. Последовательность действий в пеленговании по min.

Практика: поиск передатчиков по минимуму.

Теория: Техника поиска передатчиков по максимуму. Последовательность действий в пеленгования по max.

Практика: поиск передатчиков по максимуму.

Теория: Ближний поиск, слепой поиск и их особенности.

Практика: Отработка взятия лис в «ближнем поиске», «слепом поиске».

Теория: Техника поиска передатчиков комбинированной антенной. Техника настройка пеленгатора на неизвестную частоту. Пеленгование при разных климатических условиях.

Практика: Настройка пеленгатора на неизвестную частоту.

Теория: Радиопеленгация и радиопоиск. Устройство и работа «лисы»: микромаяк, радиомаяк, передатчик. Развертывание и правила размещения антенны и противовеса. Маскировка.

Теория: Краткие сведения о тактике. Понятие «Пеленг». Правила вычерчивания пеленгов. Примеры оптимального прохождения дистанции. Зависимость тактики поиска передатчиков от рельефа местности. Выбор оптимального темпа бега.

Практика: Приобретение и закрепление навыков снятия и вычерчивания пеленгов, высчитывания дистанции. Задачи тактического решения: выбор кратчайшего пути, огибание препятствий. Поиск передатчиков по контрольным пеленгам.

Тема 6. “Тактика” спортивного пеленгования.

Теория: Особенности планирования дистанции на диапазоне 3,5 МГц
Особенности тактики прохождения дистанции на диапазоне 3,5 МГц.

Практика: Упражнения на повышение тактического мастерства. Планирование дистанций классика на диапазоне 3,5 МГц.

Теория: Особенности планирования дистанции на диапазоне 144 МГц
Особенности тактики прохождения дистанции на диапазоне 144 МГц.

Практика: Упражнения на повышение тактического мастерства. Планирование дистанций классика на диапазоне 144 МГц.

Теория: Особенности планирования дистанции на «СПРИНТ» Особенности тактики прохождения дистанции «СПРИНТ»

Практика: Упражнения на повышение тактического мастерства. Планирование и прохождение упрощённых дистанций «СПРИНТ».

Теория: Выбор варианта поиска передатчиков на дистанции. Определение направления на «лису». Измерение пеленгов и нанесение их на карту. Раскрытие районов «лисы». Выбор варианта прохождения дистанции и движения в район передатчика. Основные методы оценки дальности местонахождения «лисы». Отработка нахождения «лис» по азимуту. Тактики «предугадывания» дистанций еще до старта исходя из известной информации и правил планирования дистанции.

Практика: Решение тактических задач с учётом и без учёта времени.

Тема 7. Радиоориентирование.

Теория: Основы и правила радиоориентирования, работа радиопередатчиков, микро передатчиков и их позывные. Правила постановки дистанции. Выбор пути движения по дистанции. Правила поведения на старте.

Практика: Поиск передатчиков работающих постоянно. Участие в соревнованиях по-спортивному радиоориентированию.

Тема 8. Поиск передатчиков на местности.

Теория: Правила постановки дистанции. Правила прохождения дистанции.

Практика: Поиск передатчиков в ближнем поиске, на полной дистанции. Закрепление приобретённых навыков в “технике” и “тактике” поиска, с контролем времени. Ближний поиск. Слепой поиск. Поиск на местности постоянно работающего передатчика. Участие в соревнованиях по спортивной радиопеленгации.

Тема 9. Физическая подготовка.

Теория: Функции и понятия физической подготовки. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в радиоориентировании. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Беговую подготовку, направленную на выработку общей выносливости, ловкости.

Теория: Виды разминки. Разминка, как средство предупреждения и профилактика травм. Наполнение занятия по общей физической подготовке. Совершенствуются скоростно-силовые качества в беге. Развитие скоростной и силовой выносливости. Применение циклических упражнений, переменного и интервального выполнения упражнений.

Практика: Повышением объёма и интенсивности нагрузок, для повышения функциональных возможностей организма обучающихся. Выполнять подготовительные и подводящие упражнения, изученные ранее в группах начальной подготовки, в различных условиях и более продолжительное время с высокой интенсивностью и с переменной скоростью. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Применение переменного и интервального выполнения упражнений на укороченных отрезках дистанции. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры . Беговая подготовка увеличение скорости при снижении общего объёма нагрузок.

10. Краеведение и охрана природы.

Теория: История города. Памятные исторические места. Музеи и экскурсионные объекты города.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Практика: Экскурсии, походы. Беседа с учетом возраста учащихся.

11. Основы туристской подготовки.

Теория: Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Походная посуда. Организация туристского быта. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Безопасность. Виды ядовитых грибов и ягод, их отличие от съедобных. Последствия при употреблении ядовитых грибов и ягод. Лекарственные травы и растения.

Практика: Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия. Участие в походе выходного дня.