Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «РАДУГА»

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»
от «14» августа 2026 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДДТ
«РАДУГА»
_____ Т.Н.Стаценко
Приказ № 82-о
от «14» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Спортивное радиоориентирование «Охота на лис»
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Бодрова Елена Рудольфовна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. ПостановлениеГлавного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403)..
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
16. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
19. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи», 2025.
20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».
21. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

Актуальность данной программы обусловлена:

- потребностью общества в позитивно социализированном подрастающем поколении, способном ставить цели, решать возникающие проблемы, добиваться результата, эффективно взаимодействовать друг с другом;

- потребностью в увеличении двигательной активности для достижения высокого уровня здоровья, выносливости и работоспособности;

- заинтересованностью детей и подростков в занятиях радиоспортом, современной формой развивающего досуга, способствующего их творческой самореализации, личностному росту и профессиональному самоопределению.

В отечественной системе образования осуществляется интенсивный поиск новых форм работы с обучающимися. Предполагается, что эти формы работы должны активно формировать личность, совершенствовать их индивидуальные качества, целенаправленно воздействовать на развитие их интересов, творческих и физических способностей.

В последнее время всё более и более актуальными становятся виды спорта, соединяющие в себе атлетическое и интеллектуальное начало. В их основе лежит - физическое развитие человека, сочетающееся со специальными знаниями.

Спортивная радиопеленгация. Радиоориентирование – это вид радиоспорта, суть которого - оперативный поиск замаскированных на местности радиопередатчиков за ограниченное время. Чтобы найти спрятанные в лесу радиопередатчики требуется хорошая техническая подготовка. Спортсмен должен хорошо владеть приемо-передающей аппаратурой, точно определять пеленги, хорошо ориентироваться на местности пользуясь картой, компасом, быть физически сильным и выносливым.

Занятия радиоспортом, радиоориентированием создают условия для гармоничного развития человека, который в лесу с приёмником и картой один преодолевает себя. Большое разнообразие решаемых спортсменом

задач способствует его всестороннему развитию и формирует такие качества как самостоятельность, решительность, развивает мышление, внимание, память, способность анализировать, прививает массу жизненно необходимых навыков. Как технический вид спорта, он способствует вовлечению подрастающего поколения в процесс научно-технического творчества, формированию у них стремления к техническим знаниям и здоровому образу жизни.

Спортивная радиопеленгация, радиоориентирование, это военно-прикладной, технический вид спорта способствует также военно-патриотическому воспитанию молодежи, формированию ее высокого гражданского сознания и чувства верности своему Отечеству.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 7-16 лет, желающих заниматься «Лесными видами спорта», имеющих склонность к технической деятельности, специальная подготовка не требуется.

Группа обучающихся формируется из расчета не более 15 человек (мальчики и девочки). Группы могут быть как одновозрастные (7- 9 лет) (11-12 лет), так и разновозрастные (10 -16 лет).

Группы формируются таким образом, чтобы разница в возрасте обучающихся не составляла более 3 лет, что позволяет оптимальным образом организовать процесс обучения в группах. Содержание программы является одинаковым для всех возрастов обучающихся, однако формы подачи материала и контроля адаптируются в зависимости от медианного возраста обучающихся, а материал излагается со сложностью и глубиной разной степени. Вступление в младший школьный возраст влечет за собой изменение статуса ребенка и освоение им новой роли ученика, получение новых знаний в школе. В это время активно развивается познавательный интерес, в связи с этим многие теоретические знания и практические навыки, получаемые по программе, отрабатываются и закрепляются на занятиях в игровых ситуациях на природе. Подростковый возраст – это период, когда

возникают определенное недовольство собой и неуверенность подростка в себе. Одновременно рождается стремление понравиться тем, кто входит в его референтную группу, появляется стремление к реализации своих способностей, формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Подростка особенно интересуют социальные проблемы, ценности, закладывается жизненная позиция. Овладение знаниями, умениями и навыками в области спортивного радиоориентирования – отличный шаг в этом направлении. На практических и тренировочных занятиях, на соревнованиях широко используется метод наставничества.

Режим занятий. Занятия проводятся по 2 часа 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 30 минут (дошкольники), 45 мин (школьники). Основное место на занятиях отводится практической работе.

Объем общеразвивающей программы – 204 часа (1 год обучения), 216 часов (2 год обучения), 216 часов (3 год обучения).

Срок освоения общеразвивающей программы составляет 9 месяцев. 1 год обучения – 34 недели. 2 и 3 год обучения – 36 недель, необходимых для освоения программы.

Уровневость общеразвивающей программы: «Стартовый уровень», который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

«Базовый уровень», который предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.

Особенности организации образовательного процесса

Основная форма работы с обучающимися - учебное занятие. Занятия групповые с индивидуальным и дифференцированным подходом в обучении.

Каждое занятие состоит из трёх блоков: теоретическая подготовка, практическая подготовка и физическая подготовка.

Тематика занятий построена с учетом интересов обучающихся, уровня их знаний, умений, навыков. Принцип отбора материала, наглядность, доступность, соответствие возрасту. В ходе усвоения и освоения содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе каждого обучающегося. Учтены знания и умения учащихся, которые они получают на уроках природоведения, математики, физики, биологии на которые можно опираться в процессе работы.

Образовательная часть программы включает также краеведческий аспект. Изучение истории родного города, географического положения региона, его климата, растительного и животного мира, не только расширяют их кругозор, но и формируют представления о географии и экологии. Посещение мест интересных проявлением природы, помогают воспитывать чувство уникальности родного края и необходимости его сохранения.

Перечень форм обучения

Групповая, индивидуально-групповая формы обучения.

Перечень видов занятий

- лекции;
- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- работа со спортивным оборудованием;
- работа со спортивными картами;
- работа с литературой и регламентирующими документами;
- занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях;
- походы, экскурсии;

- демонстрация фото-видео материала;
- инструкторская и судейская практика;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

Перечень форм подведения итогов

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся:

- наблюдение;
- анкетирование;
- беседа;
- беседы в форме «вопрос – ответ»;
- беседы в форме викторины;
- тестовые задания «зачёт - незачёт»;
- участие в соревнованиях;
- выполнение разрядов;
- самостоятельный анализ и оценка обучающихся, своей работы;
- взаимоанализ и оценка работы обучающихся;
- сдача контрольных тестов;
- сдача контрольных нормативов.

Критерием успешности освоения обучающимися программы являются результаты выступлений в соревнованиях различного уровня по различным направлениям подготовки. При этом результат соревнований не рассматривается в качестве единственной и главной цели обучения. Соревнования, по своей сути, являются определенной точкой контроля, а также средством дополнительного стимулирования интереса к занятиям. Занятия, проводимые в основном на свежем воздухе, оказывают благотворное влияние на здоровье. Не следует забывать об огромном воспитательном значении самого процесса учебно-тренировочной работы. Занимаясь лесными видами спорта, обучающиеся на практике познает окружающий мир, получает начальные знания по экологии, учится жить в гармонии с окружающей средой. Участие в соревнованиях расширяет их круг общения. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение

являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств.

Обоснованность актуальности программы

Благодаря наличию специального оборудования, соответствующего современному уровню развития науки и техники в программе значительно расширен спектр прикладных программ используемых для изучения учебных разделов. При создании программы учтены те изменения, которые произошли в развитии радиотехники и радиоспорта на современном этапе их развития. А также в том, что в программу интегрировано, включены элементы разнообразных видов радиоспорта: спортивная радиопеленгация «Спринт», радио многоборье, скоростной радиотелеграфии, спортивное ориентирование.

1.2. Цель, задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы:

развитие личностного, интеллектуального, физического и творческого потенциала обучающихся в процессе обучения основам радиоспорта.

Задачи:

Обучающие:

- формировать основы знаний о радиоспорте;
- обучать технико-тактическим приемам радиоориентирования, ориентировании на местности;
- обучать ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- формировать навыки правильного взаимодействия с окружающей средой;
- обучать принципам работы с радиотехникой;
- формировать актуальные личностные качества (личную ответственность, осознанность)
- формировать технические и тактические навыки спортивного радиоориентирования и спортивной радиопеленгации;
- формировать социокультурные, коммуникативные, природоведческие и здоровьесберегающие компетенции.

Развивающие:

- развивать интерес к техническим видам спорта;
- развивать общую и специальную физическую подготовку;
- содействовать всестороннему, гармоничному, физическому и духовному развитию обучающихся;
- способствовать развитию у обучающихся творческих способностей, изобретательности, инициативы;
- развивать волевые качества, умение принимать решения;
- развивать общие познавательные способности (память, внимание, логическое, пространственное и аналитическое мышление).

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся ценности, направленные на самосовершенствование личности;
- воспитывать потребности к занятиям физической культурой и спортом, пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать рационально использовать свободное время;
- воспитывать умение бесконфликтно и продуктивно общаться и работать в коллективе;
- способствовать воспитанию организационно-волевых качеств личности (изобретательности, инициативы, ответственности, мышления, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленной цели, точности выполнения поставленных целей);
- воспитывать бережное отношение к природе;
- воспитывать основы нравственных и патриотических ценностей: любовь к своей Родине, подготовку к несению военной службы.

Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формыконтроля
		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: Технико-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, огибание 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, визы, 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 объекта 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 развертыванию 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 заполнение 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: Технико-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 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, визы, 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: Технико-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". 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 объекта 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.

Планируемые результаты

Метапредметные

обучающиеся умеют:

- планировать собственную деятельность;
- управлять своей деятельностью;
- извлекать информацию из разных источников;
- систематизировать полученную информацию;
- соотнести цели с возможностями;
- измерять расстояния на карте (любого масштаба);
- настроиться на передатчик, на диапазоне 3,5 МГц. 144 МГц.
- самостоятельно контролировать свои действия по решению учебных задач;
- делать оценочные выводы;
- анализировать и объективно оценивать результат своего труда;
- указывать причины успехов и неудач в своей работе на дистанции

Личностные

- освоили навыки самостоятельности и личной ответственности за свои дела и поступки;
- освоили навыки сотрудничества;
- освоили навыки критического отношения к информации и избирательности её восприятия.

Предметные

обучающиеся знают:

- терминологию, применяемую в радиоспорте и ориентировании;
- правила и технологию работы с различной техникой;
- правила прохождения дистанции и правильно её выполнять;
- основы здорового образа жизни;
- правила поведения и технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- правила личной гигиены и режим дня;
- требования к одежде и обуви для занятий лесными видами спорта;
- условные знаки спортивных карт, знаки легенды;

- устройство компаса. Умеют работать с компасом;
- понятия азимут, пеленг, масштаб карт;
- способы ориентирования карты;
- виды спортивного ориентирования – классика, спринта, выбор, Эстафета;
- дисциплины радиоспорта (классика, спринт, радиоориентирование);
- порядок старта и финиша в соревнованиях СРП;
- ограничения на планировку дистанции (стартовая и финишная зоны, край карты, расстояние между передатчиками);
- приемник-пеленгатор. Назначение органов управления;
- антенны: штыревая, рамочная, волновой канал.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы по программе необходимо:

хорошо освещенный кабинет;

оборудование:

столы – 10 шт.

стулья – 20 шт.

шкафы – 4 шт.

доска – 1 шт.

компьютер – 1 шт.

информационная доска – 1 шт.

фото стенд – 1 шт.

методические планшеты – 5 шт.

Инструменты:

1. Отвёртки – 15 шт.
2. Плоскогубцы – 15 шт.
3. Ножницы – 15 шт.

Учебно-тренировочная техника и оборудование

Радиопередатчики стандартные «Поиск»

Радиопередатчики стандартные «Рязань»

Микро радиопередатчики

Радиопеленгаторы «Алтай – 144 МГц»

Радиопеленгаторы «Алтай – 3,5 МГц»

Датчик кода Морзе – 1 шт.

Жидкостные компаса – 15 шт.

Зарядные устройства – 15 шт.

Гантели – 15 шт.

Скакалки – 15 шт.

Мячи – 15 шт.

Обручи – 15 шт.

Кадровое обеспечение

1. Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

2. Требования к компетенции педагога:

- педагогическое образование: курсовая переподготовка, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории;
- профильная подготовка курсовая подготовка по профилю программы;
- владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
- владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ);
- владение знаниями по ТБ и ПБ.

Методические материалы:

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия
1	Общие теоретические знания	таблицы, карты-схемы	устный, наглядный, индивидуально-групповая	беседа, рассказ
2	Топография и спортивное ориентирование	оборудование поиска, компас, таблицы символов и знаков	устный, наглядный, печатно-словесный, практический	лекция, практическая работа, тестирование, зачёт
3	Приём на слух	приемники и передатчики, таблицы символов	устный наглядный, практический	Практическая работа соревнование
4	«Техника спортивного пеленгования	приемники и передатчики, оборудование поиска	устный, Наглядный, практический	лекция практическая работа зачёт
5	«Тактика» спортивного пеленгования	таблицы символов, спортивные карты	устный, наглядный, практический	беседа, практическая работа, зачёт
6	Радиоориентирование	приемники и передатчики, оборудование поиска	устный, наглядный, практический	практическая работа, соревнование
7	Поиск передатчиков	приемники и передатчики, оборудование поиска	устный, наглядный, практический	практическая работа, соревнование

Методические материалы

Методические пособия.

Инструкционные карты работы с приёмником в различных ситуациях.

Карты – схемы различных местностей.

Тестовые задания в схемах.

Игры.

Диагностическая карта «Оценка результатов освоения программы.

Раздаточный материал по темам программы.

Методическая литература по профилю.

Наглядные пособия – таблицы, изготовленные ПДО

Демонстрационный материал.

Папки с различными видами карт.

Фотографии с различных соревнований.

Наглядные пособия.

Методические разработки.

Разработки по темам занятий.

Инструкции по технике безопасности. Правила поведения в образовательном учреждении.

Здоровьесберегающие технологии

Комплекс упражнений для снятия напряжения с глаз и профилактики сутулости. Комплекс упражнений для развития дыхательной системы.

Инструкции по технике безопасности и охране труда.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Эффективность образовательной программы прослеживается по качеству выполняемых работ, участию в выставках различного уровня и итогам аттестации. По итогам первого года обучения проводится промежуточная аттестация, по итогам второго года обучения проводится итоговая аттестация. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» и «Положением о порядке и формах проведения итоговой аттестации обучающихся».

Проверка теоретических знаний проводится в форме тестирования, практических навыков в форме выполнения работы, выбранной педагогом. Результаты тестирования оформляются протоколом.

В начале учебного года проводится диагностика знаний и умений обучающихся для определения исходного уровня обученности в форме

практической работы и устного опроса. В процессе всего обучения по программе ведется текущий контроль в форме практической работы, опросе, самооценивании, проведение выставок работ, конкурсов на лучшую работу, в игровой форме.

Анкетирование родителей в течении учебного года, текущий контроль позволяют корректировать учебный процесс для достижения более высоких результатов.

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов являются: выставки работ, участие в конкурсах различного уровня, проведение открытого занятия.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых результатов

Оцениваемые параметры	**Критерии**	**Степень выраженности критерия**	**Кол. баллов**	**Формы отслеживания**
1. Теоретические знания в рамках программы дополнительного образования детей	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям, осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- ребенок овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; -употребление специальных терминов, как правило, избегает. - объем усвоенных знаний составляет более 50%; ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой. -ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой; -специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с	1балл 2 балла 3 балла	контрольное занятие, итоговое занятие, собеседование, тестирование,

		их содержанием.		
2. Практические умения в рамках программы дополнительного образования	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, владение специальным оборудованием, оснащением	- ребенок овладел менее чем50% предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при работес оборудованием. - объем усвоенных умений и навыков составляет более 50%; с оборудованием ребенок работает с помощью педагога. - ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, самостоятельно, не испытывая затруднений, работает с оборудованием.	1 балл 2 балла 3 балла	Выполнение практического задания, участие в выставке работ, участиев конкурсах, фестивалях

Оценка результатов подготовки отдельного обучающегося складывается по формуле: Т+П,

Где Т – количество баллов по теоретической подготовке;П- количество баллов по практической подготовке.

В соответствии с оценкой результатов подготовки определяется уровень подготовки обучающегося по программе:

5-6 баллов – высокий уровень,3-4 – средний уровень,

0-2 – низкий уровень.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642.

10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

11. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021 г. № 934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

15. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

Список литературы для педагога:

1. Арне Ингстрём. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию. Москва “Ф и С “1999 год.

2. Гречихин А.И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах. Москва Издательство ДОСААФ 1997 год.

3. Зеленский К.Г. Тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации.

Ставрополь, ИП «А. Смехнов», 2014 год.

4. Единая всероссийская спортивная классификация 2018 – 2025 год.

5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. Москва “Ф и С “2005 год.

6. Киргетов В. С картой и компасом по радио следу. Москва Издательство ДОСААФ 1998 год.

7. Костылев В. Философия спортивного ориентирования.Москва Издательство Центра детско – юношеского туризма МО РФ.2007 год.

8. Правила вида спорта Радиоспорт Приказ Министерства спорта России от 28.03.2022года № 230

Список литературы для обучающихся:

1. Прикладна физическая подготовка юношей старших классов. МУ ИМЦ 2007г.

2. Спортивное ориентирование для всех. Пермь ПГТУ 2009г.

3. http://ardf.ru

Приложения

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Первый год обучения										
Упражнение		8–10 лет				11–12 лет			13–14 лет	
		Отл	Хор	Удо	Отл	Хор	Удо	Отл	Хор	Удо
Бег 1000 м.	М	4,55	6,00	7,30	4,30	5,50	7,20	4,15	5,40	7,10
	Д	5,25	6,55	8,30	5,11	6,40	8,15	5,00	6,25	8,00
Скакалка за 30 сек.	М	40	35	20	45	40	35	50	45	40
	Д	55	40	30	60	50	25	60	35	25
Прыжок с места	М	135	130	125	150	140	135	170	160	150
	Д	125	120	110	135	130	125	150	140	145
Отжимание	М	15	12	10	20	15	12	23	20	15
	Д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
Поднимание туловища за 30 сек.	М	18	16	14	22	20	18	28	26	24
	Д	17	15	13	20	18	15	25	22	20

Упражнение все категории	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Тест «условные знаки спортивных карт»	22 бал	15 бал	10 бал
Тест « знаки легенд»	20 бал	15 бал	10 бал
Сравнение спортивных карт	умеет	затрудняется	не умеет
Собирание карты неизвестной 20Х20	до 10 мин.	до 15 мин	до20 мин.
Настройка па лису при известной частоте	5 сек.	10 сек.	15 сек.
«Переколка»20 КП (соединенных линией)	1:30	2:00	3:00
Поиск 1радиопередатчика (постоянно работающий) расстояние 250 м (лес легко пробегаемый)	2:00	3:00	5:00
Слепой поиск настроенным приёмником с расстояния 15- 20м, сек	00:15	00:20	0:35

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493905988

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен С 14.04.2026 по 14.04.2027