

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Министерство
физической культуры и спорта
Владимирской области



Н.А. Федорова

Директор
ГБУ ДО ВО «СШ по СО»



В.В. Горин

Приказ от 26.12.2025 №36-ОД

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Радиоспорт»
(дисциплина – спортивная радиопеленгация)
(новая редакция)**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Горин Владимир Владимирович
Подписан: Горин
Владимир Владимирович

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Радиоспорт», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.09.2025 г. № 786

г. Владимир, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III. Система контроля	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «радиоспорт» (для спортивной дисциплины радиопеленгация)	24
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «радиоспорт» (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «спортивная радиопеленгация»)	63
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	63

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Владимирской области «Спортивная школа по спортивному ориентированию» (далее – Учреждение) по виду спорта «радиоспорт» (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «спортивная радиопеленгация») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт», утвержденным приказом Минспорта России от 29.09.2025 г. № 786 (далее – ФССП).

Программа разработана Учреждением с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт», утвержденной приказом Минспорта России от 15.12.2023 г. № 1013.

Реализация Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством проведения учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных мероприятий, а также организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также иные виды (формы) обучения.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТГ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – СС);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В спортивной радиопеленгации сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений. Эти дисциплины вида спорта «радиоспорт» требует от спортсмена конкретных знаний, навыков и умений, связанных с вопросами техники и тактики поиска радиопередатчиков, ориентирования на местности, высокого уровня физической и психологической подготовленности.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1).

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	
Этап начальной подготовки	2	9	8	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	До трех лет	6
			Свыше трех лет	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2	
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	

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

В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

Максимальный рекомендуемый количественный состав спортивных групп составляет:

- на этапе начальной подготовки – 16 человека;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 10-12 человек;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 8 человек;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 5 человек.

При этом конкретный количественный состав групп определяется приказами о комплектовании групп спортивной подготовки (списками групп) и при необходимости может превышать указанные в Программе рекомендуемые значения. Формирование (комплектование) учебно-тренировочных групп происходит на календарный год (спортивный сезон) с 1 января.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки. При этом, в случае одновременного проведения учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, а также обеспечены требования по соблюдению техники безопасности. Количественный состав объединенных групп – без ограничений.

4. Объем Программы

При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении периода многолетней подготовки. При этом ФССП определено деление этапа начальной подготовки в соотношении до года и свыше года; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет и свыше трех лет. В ГБУ ДО ВО «СШ по СО» установлены следующие объемы учебно-тренировочного процесса (таблица 2):

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	18	18
Общее количество часов в год	312	416	520	728	936	936

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Общегодовой объем учебно-тренировочной (тренировочной) нагрузки, предусмотренный федеральными стандартами, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

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

Исходя из установленной предельной продолжительности занятия определяется

оптимальное количество учебно-тренировочных занятий, на основании которого формируется расписание на очередной спортивный сезон (учебно-тренировочный год). Расписание учебно-тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях и прочих причин. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора. В течение года расписание может подвергаться изменениям, вызванными объективными обстоятельствами (каникулярный период, изменения графика обучения занимающихся и другие причины).

Спортивная подготовка осуществляется на непрерывной основе (ежегодно – на протяжении 52 недель), периоды отдыха (перерыва в занятиях) не предусмотрены. При этом тренер-преподаватель самостоятельно планирует распределение нагрузки в течение учебно-тренировочного занятия. Вместе с тем они могут быть определены (назначены) конкретным занимающимся прикрепленным тренером-преподавателем по медицинским показаниям и (или) иным значимым причинам.

При включении самостоятельной подготовки в учебно-тренировочный процесс соответствующей группы ее продолжительность должна составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГБУ ДО ВО «СШ по СО».

Учебно-тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно Программе в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, а также периодизации спортивной подготовки.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

В ГБУ ДО ВО «СШ по СО» при реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные занятия в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» проводятся в формате групповых, индивидуальных, а также смешанных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) по виду спорта «радиоспорт» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Численный состав конкретного учебно-тренировочного мероприятия утверждается приказом директора Учреждения по предложению тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей). В рамках одного учебно-тренировочного мероприятия, включенного в календарный план спортивной школы, может быть направлено несколько команд Учреждения. Общая продолжительность учебно-тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» на любом из этапов спортивной подготовки, не должны превышать 100 календарных дней.

Соревновательная деятельность воспитанников ГБУ ДО ВО «СШ по СО», обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, представляет собой участие в основных, отборочных и контрольных соревнованиях.

Для того чтобы спортсмен мог добиться высоких стабильных результатов, особенно на главном состязании, ему необходимо участвовать в достаточно большом количестве соревнований.

Соревновательная практика должна быть разнообразной, спортсмену необходимо участвовать не только в основной дисциплине (СРП), но и в родственных дисциплинах вида спорта, таких как спортивное ориентирование, легкоатлетические пробеги и кроссы.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства особенно эффективна соревновательная практика, когда планируются серии соревнований различной напряженности в достаточно небольшом промежутке времени (микро- и мезоциклах). В этом случае стимулируется рост специальной подготовленности, приобретается тактический опыт, формируется психическая устойчивость.

Объем соревновательной деятельности зависит от этапа и года спортивной подготовки. Спортсмен принимает участие в: контрольных соревнованиях – от 2 до 4 в год, отборочных – от 0 до 6 в год, основных от 0 до 4 в год, согласно таблице 4. Кроме этого, спортсмены принимают участие в учебно-тренировочных соревнованиях, цель которых совершенствование технико-тактических навыков, действий, приемов и на которых происходит формирование психомоторных и других способностей спортсмена.

Таблица 4

**Требования к объему соревновательной деятельности
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	4	6
Основные	-	1	2	2	4	4

Предельное количество спортивных соревнований, в которых лица, проходящие спортивную подготовку в ГБУ ДО ВО «СШ по СО», могут принимать участие, не регламентируется и определяется годовым учебно-тренировочным планом подготовки соответствующих спортивных групп и отдельных спортсменов.

Для участия в спортивных соревнованиях, лица, проходящие спортивную подготовку в ГБУ ДО ВО «СШ по СО», отвечать следующим требованиям:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и правилам вида спорта «радиоспорт»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в ГБУ ДО ВО «СШ по СО», и лица ее осуществляющие направляются Учреждением на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГБУ ДО ВО «СШ по СО» по радиоспорту на соответствующий календарный год. Указанный план составляется на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий; календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Владимирской области; календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований, а также на основании соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. При этом спортсмены Учреждения при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в период отсутствия основного тренера-преподавателя (на время отпуска, праздничных дней, либо командирования, иных причин).

Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими учебно-тренировочных занятий. При этом общее соотношение видов подготовки в макроструктуре занятий на отдельных этапах спортивной подготовки должно быть ориентировано на следующие рамочные показатели, определенные ФССП (таблица 5).

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт» (для спортивной дисциплины радиопеленгация)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	37-42	22-37	13-25	8-21	5-15	5-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	9-14	14-22	22-32	34-45	40-48	45-52
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	3-6	4-8	6-12	6-15
4	Техническая подготовка (%)	37-42	42-48	34-46	24-37	18-28	12-22
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-12	5-18	13-24	14-24	18-24	19-24
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-3	1-3	1-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	2-4

В спортивной радиопеленгации при выполнении соревновательного упражнения применяется значительная вариабельность технико-тактического потенциала, наращиванию которого отводится значительное время в структуре учебно-тренировочного занятия. Исходя из этого существуют следующие основные положения построения круглогодичной подготовки.

1. На этапе начальной подготовки в процессе многолетней тренировки, применяется схема «круглогодичного подготовительного периода» где происходит постепенное и равномерное увеличение нагрузки с комплексным применением разнонаправленных учебно-тренировочных средств, без выраженной подготовки к соревнованиям;

2. Начиная со 2-3 года учебно-тренировочного этапа и в дальнейшем на протяжении всей многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации наиболее целесообразно волнообразное распределение нагрузок в макроциклах с относительно менее выраженными колебаниями парциальных объемов и комплексным применением основных групп учебно-тренировочных средств (по Л.П. Матвееву).

3. Для высококвалифицированных спортсменов в случае необходимости могут использоваться схемы волнообразного применения нагрузок с более выраженными колебаниями параметров нагрузок и концентрации однонаправленных средств в виде самостоятельных «блоков» (по Ю.В. Верхошанскому).

Учитывая соревновательную специфику спортивной радиопеленгации, в большинстве случаев наиболее благоприятным является одноцикловой вариант построения круглогодичной тренировки (макроцикл), построенный по традиционной схеме (Л.П. Матвеева), и который делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – стабилизации и переходный – временной утраты.

Подготовительный период может в себя включать: втягивающий этап (мезоцикл), базовые этапы, контрольно-подготовительный этап, предсоревновательный этап. Задачей втягивающего этапа является постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы. Задачами базового этапа являются повышение возможностей основных функциональных систем организма спортсмена, совершенствование различных физических качеств, развитие необходимых спортивно-технических и тактических умений, психических свойств, которые лежат в основе высоких спортивных достижений. Базовых этапов в подготовительном периоде может несколько. В отдельных случаях для квалифицированных спортсменов после первого базового этапа может следовать контрольно-подготовительный этап, состоящий из одного мезоцикла (3 микроцикла). Цель данного этапа – разнообразить и обострить учебно-тренировочный процесс за счет участия в серии состязаний (преимущественно по спортивному ориентированию и бегу (кроссу)) и некоторого увеличения объема интенсивных средств тренировки. Предсоревновательный этап предназначен для окончательного становления спортивной формы и подготовки к участию в первых крупных соревнованиях сезона.

Главной целью соревновательного периода является достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки на главных соревнованиях. Это достигается с помощью применения соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Структура соревновательного периода у квалифицированных спортсменов определяется исходя из количества главных состязаний, количество которых в спортивной радиопеленгации колеблется в пределах 1-4. Соревновательный период также может в себя включать несколько этапов.

Цель переходного периода – восстановление и полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Общий объем, и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки уменьшается до показателей, достаточных для поддержания на оптимальном уровне тренированности и обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в Программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности. Указанные объемы определены в годовом учебно-тренировочном плане ГБУ ДО ВО «СШ по СО» (таблица 6).

Процентное соотношение времени, рекомендуемого для применения средств физической, техникой и тактической подготовки, приведенное в таблице 5, может существенно отличаться от временных соотношений этих же средств подготовки, приведенных в годовом учебно-тренировочном плане (таблица 6). Это связано с тем, что моторная плотность (двигательная активность) на учебно-тренировочных занятиях по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) значительно выше моторной и общей плотности учебно-тренировочных занятий по технико-тактической подготовке.

Время, отводимое на конкретный вид подготовки, может быть изменено в зависимости от конкретных величин учебно-тренировочной нагрузки указанных в таблице 6.

Расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы формируется на основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс может вестись по индивидуальным планам спортивной подготовки. При этом спортивная подготовка на указанных этапах может осуществляться и без наличия индивидуального плана конкретного спортсмена. В таком случае спортивная подготовка осуществляется на основе годового учебно-тренировочного плана подготовки, разработанного для конкретной спортивной группы. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также вестись на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов), участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Неуклонный рост объемов учебно-тренировочного процесса, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план ГБУ ДО ВО «СШ по СО» (радиоспорт – спортивная радиопеленгация) (без учета сокращения нагрузки)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	14	18	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	125	112	83	80	56	66
2	Специальная физическая подготовка	34	67	135	269	393	448
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	5	21	36	66	66
4	Техническая подготовка	122	183	187	197	186	121
5	Тактическая подготовка	9	12	21	29	66	66
6	Теоретическая подготовка	9	17	31	51	66	66
7	Психологическая подготовка	7	12	21	29	56	56
8	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	15	19	19
9	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	4	10	7	9	9
10	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	5	15	19	19
Общее количество часов в год		312	416	520	728	936	936

7. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная система включает в себя:

- общую оценку нравственного настроя, индивидуальных склонностей и познавательных интересов, других характеристик, как одного спортсмена, так и учебно-тренировочной группы в целом;
- определение педагогически целесообразных воздействий на сознание и поведение юных спортсменов, формирование у них необходимых моральных качеств, на обогащение их опыта полезной деятельности и многообразных отношений;
- создание воспитывающей среды, формирующей навыки самовоспитания, в соответствии с нормами спортивной этики, направленной на развитие различных сфер проявления личности: воли, смелости, решительности, целеустремленности, честности и др.;
- создание доброжелательной образовательной среды и развивающего общения.

Тренер-преподаватель:

- обеспечивает целостность и последовательность, личностной направленности воспитания;
- создает благоприятные условия для самовыражения детей и подростков, развития их спортивной индивидуальности и успешного вхождения в социум;
- создает ситуацию психологического и эмоционального комфорта;
- взаимодействует с семьей в целях развития совместной жизнедеятельности (детей, родителей), построенной на началах сотрудничества;
- использует силу воспитательного коллектива, его традиций, общественного мнения для нравственного воспитания и регуляции межличностных отношений.

В процессе воспитания применяются, в основном, четыре метода, включающие систему методических приемов:

1. Убеждение, включающее разъяснение, наставление, доказательство, пример собственного поведения.
2. Приучение, включающее требования, показ, объяснение, поручение, упражнение, переключение.
3. Принуждения, включающее внушение, осуждение, порицание, предупреждение.
4. Стимулирование, включающее похвалу, одобрение, поощрение, доверие.

Основным принципом воспитательной работы является внимательное изучение своеобразия характера личности спортсменов, обеспечивающее развитие методик индивидуального подхода, соответствующих формированию эмоциональной устойчивости юных спортсменов.

В таблица 7 представим календарный план воспитательной работы ГБУ ДО ВО «СШ по СО».

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы ГБУ ДО ВО «СШ по СО»

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований, и на иных должностях; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития радиоспорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, в том числе ежегодно проводятся занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Во время организации учебно-тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

В таблице 9 в общем виде представим план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Планы антидопинговых мероприятий на соответствующий календарный (спортивный) год могут быть изменены и дополнены, а также формироваться без привязки к этапам спортивной подготовки.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проведение антидопингового тестирования (он-лайн обучение на сайте РУСАДА) (выборочно для спортсменов, имеющих возможность принимать участие в соревнованиях ЕКП Минспорта России);	1 квартал года	
	Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга	Межсоревновательный период	
	Проведение родительских собраний	В течение года	

	Проведение просветительской работы по вопросам антидопинга для родителей спортсменов	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение антидопингового тестирования (он-лайн обучение на сайте РУСАДА)	1 квартал года	
	Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга	Межсоревновательный период	
	Проведение родительских собраний	В течение года	
	Проведение просветительской работы по вопросам антидопинга для родителей спортсменов	В течение года	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение антидопингового тестирования (он-лайн обучение на сайте РУСАДА)	1 квартал года	
	Организация и проведение лекций и семинаров по актуальным вопросам антидопинга	Межсоревновательный период	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из важнейших задач ГБУ ДО ВО «СШ по СО» – подготовка детей к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов (инструкторов-методистов) и участие в организации и проведении спортивных и физкультурных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками учебно-тренировочного процесса и судейства в спортивной радиопеленгации.

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

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

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

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

Группы учебно-тренировочного этапа:

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

Группы совершенствования спортивного мастерства:

- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;

- помощь тренеру-преподавателю в обучении технике оперативной радиопеленгации, самостоятельное составление комплекса учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований на различных судейских должностях;

Группы высшего спортивного мастерства:

- проведение занятий в учебно-тренировочных группах;
- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;
- помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочных занятий в наборе;
- индивидуальная работа по плану подготовки с младшими группами;
- судейство соревнований в школе в качестве старших судей, членов ГСК, а также главного судьи и главного секретаря.

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

ГБУ ДО ВО «СШ по СО» в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки обучающихся.

Зачисление в группы спортивной подготовки проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки (справки об отсутствии противопоказаний для занятий радиоспортом (спортивной радиопеленгацией)).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений, имеющих лицензию на право осуществления данного вида деятельности. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава может проводиться по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Программой устанавливается комплекс психофизических действий, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности)

осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Восстановление – неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов – важный резерв для повышения эффективности тренировки и достижения высокого уровня подготовленности. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Наиболее действенными являются педагогические средства восстановления:

- рациональное планирование и сочетание общих и специальных учебно-тренировочных средств;
- оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий;
- использование активного отдыха и расслабления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: сбалансированное питание и витаминизация, физио- и гидропроцедуры; массаж; прием спортивных напитков, использование бальнеотерапии, бани, сауны, электростимуляция, использование адаптогенов и препаратов, влияющих на энергетические процессы. Действие этих средств направленно на восполнение затраченных при нагрузке энергетических и пластических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения, повышение ферментативной и иммунной активности.

Большое значение имеет соблюдение режима дня, последовательное осуществление различных мероприятий (сон, питание, учеба, работа, спортивное занятие).

Во время учебно-тренировочного процесса, при неизбежно нарастающем утомлении (особенно на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) возникает необходимость нормализации психического состояния спортсмена, смягчения отрицательных влияний чрезмерной психической напряженности. Для управления психическим состоянием и снятия нервно-психического напряжения спортсменов рекомендуются следующие средства: внушение, сон-отдых, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, специальные дыхательные упражнения, комфортные условия быта, разнообразные виды интересного досуга с учетом индивидуальных наклонностей спортсмена.

Применение основных восстановительных средств на различных этапах многолетней подготовки приведено ниже.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Оптимальные режимы дня и питания. Витаминизация с учетом сезонных изменений.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для этапа начальной подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. При двух учебно-тренировочных занятиях в день в комплекс восстановительных мероприятий включаются ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну. Их применяют по окончании учебно-тренировочного дня в общей сложности не чаще трех раз в неделю.

В зимний период подготовки для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение с использованием восстановительных мероприятий.

На соревновательных этапах подготовки при переходе от больших по объему учебно-тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж продолжительностью 20 – 30 мин; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

Оптимальной формой использования всех восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплексной процедуре (таблица 10).

Таблица 10

Варианты восстановительных комплексов различной направленности

Комплексы глобального воздействия	Комплексы избирательного воздействия		
	после работы скоростного характера	после работы анаэробного характера	после работы аэробного характера
<i>I комплекс</i>			
Сауна Общий ручной массаж Аэроионизация	Теплая эвкалиптовая ванна Облучение видимыми лучами синего спектра Частичный массаж	Горячая хвойная ванна Ультрафиолетовое Облучение Частичный массаж	Теплая морская ванна Тонизирующее растирание Аэроионизация
<i>II комплекс</i>			
Сегментальный массаж Общий ручной массаж Ультрафиолетовое облучение	Сауна Ультрафиолетовое облучение Аэроионизация	Кислородная ванна Ультрафиолетовое облучение Инфракрасное облучение	Углекислая ванна Гидромассаж Облучение видимыми лучами красного спектра
<i>III комплекс</i>			
Теплая хвойная ванна Гидромассаж Аэроионизация	Теплый дождевой душ Ультрафиолетовое облучение Частичный массаж	Теплая хвойная ванна Гипероксические процедуры Частичный массаж	Теплый дождевой душ Тонизирующее растирание Ультрафиолетовое облучение

С целью оптимизации восстановительных процессов необходимым условием является положительный эмоциональный фон в спортивном коллективе. Основная часть работы по

созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера-преподавателя, которому необходимо создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость спортсменов.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «радиоспорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «радиоспорт»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «радиоспорт»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два (три) года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для

зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнить нормы или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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

Комплекс контрольных упражнений зависит от этапа подготовки и характеризует уровень физической, спортивно-технической и тактической подготовки спортсменов. Указанный комплекс определяется в соответствии с утвержденными ФССП и ЕВСК по виду спорта «радиоспорт».

Комплексы контрольных упражнений, включая тестирование общей, специальной физической, технико-тактической подготовки осуществляется в конце учебно-тренировочного (календарного) года. При этом, для определения текущего уровня навыков занимающихся, тренерами-преподавателями может осуществляться подобное тестирование в течении всего года в зависимости от целей и задач подготовки в конкретный момент сезона.

Перевод обучающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании сдачи нормативов. Кроме того, для зачисления на учебно-тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо выполнить разрядные требования.

Зачисление обучающихся на очередной этап подготовки производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях и выполнении требований нормативов к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Обучающиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий этап подготовки, могут быть оставлены на повторный год или отчислены по решению Педагогического совета. Для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки необходимо предоставить документы, определенные в локальных нормативных актах ГБУ ДО ВО «СШ по СО», регламентирующих порядок приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, а также сдать необходимые нормативы по ОФП и СФП, определенные ФССП и настоящей Программой.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «радиоспорт» (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «спортивная радиопеленгация»), определяются ГБУ ДО ВО «СШ по СО» в соответствии с локальными нормативными актами, регламентирующими указанные вопросы. Ежегодно в декабре года по итогам спортивного сезона, в соответствии с Программой осуществляется перевод, зачисление и формирование (комплектование) групп спортивной подготовки на очередной спортивный (календарный) год. Утверждение списочного состава групп производится на основании приказа директора Учреждения на основании решений приемной комиссии или апелляционной комиссии (в вопросах зачисления) и Педагогического совета (в вопросах, касающихся перевода, отчисления, предоставления возможности повторного прохождения спортивной подготовке на том же году (этапе) спортивной подготовки и других, относящихся к компетенции Педагогического совета). При этом лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые

Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (году) спортивной подготовки.

Перевод обучающихся на следующие года и этапы спортивной подготовки может осуществляться досрочно (в индивидуальном порядке) при условии выполнения требований (в том числе разрядных) к соответствующему этапу спортивной подготовки и положительному решению по данному переводу личного тренера-преподавателя и Педагогического совета ГБУ ДО ВО «СШ по СО».

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «радиоспорт» (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «спортивная радиопеленгация») и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на соответствующие этапы (годы) подготовки, определяют возможность зачисления и перевода обучающихся с одного этапа (года) спортивной подготовки на другой этап (год) спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «радиоспорт» (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «спортивная радиопеленгация»). В соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «радиоспорт» в ГБУ ДО ВО «СШ по СО» устанавливаются следующие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на соответствующих этапах (годах) спортивной подготовки (таблицы 11-14).

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «радиоспорт»
(для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «спортивная радиопеленгация»)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики / юноши	девочки / девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.30	6.55	6.10	6.30
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	130	120
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,8	10,2	9,6	9,9

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «радиоспорт»
(для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «спортивная радиопеленгация»)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики / юноши	девочки / девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «радиоспорт» (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «спортивная радиопеленгация»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши / юниоры	девушки / юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши / юниоры	девушки / юниорки
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	15.30
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,0	8,6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 14

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «радиоспорт» (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «спортивная радиопеленгация»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши / юниоры / мужчины	девушки / юниорки / женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация»				
2.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			3.15	3.45
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11.30	14.15
2.3.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			20.50	-
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,9	8,6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Зачисление в число лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБУ ДО ВО «СШ по СО», может осуществляться на любой из этапов спортивной подготовки без прохождения спортивной подготовки ранее (на «младших» этапах), а также в случае ее прохождения в других учреждениях, при соответствии кандидатов установленным для зачисления требованиям.

**IV. Рабочая программа по виду спорта «радиоспорт»
(для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание
«спортивная радиопеленгация»)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В данной части Программы изложен материал, отражающий тот или иной вид подготовки спортсменов в спортивной радиопеленгации, в соответствии с объемом предельных учебно-тренировочных нагрузок, планируемых на определенный этап обучения, содержания судейской и инструкторской практики, перечня основных мероприятий по учебно-тренировочной работе.

Основные требования и преимущественная направленность спортивной тренировки на указанном этапе спортивной подготовки направлена на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «радиоспорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «радиоспорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Задачи и преимущественная направленность тренировки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «радиоспорт»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «радиоспорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства ключевыми задачами и преимущественной направленностью тренировок выступают:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «радиоспорт»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 01 января.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины учебно-тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- учебно-тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами учебно-тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности;
- структурой тренировки и структурой тренированности. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем учебно-тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

– структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам;

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

– целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели учебно-тренировочной работы;

– перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

– всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

– конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения учебно-тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине, объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных (аэробно-анаэробных), анаэробных).

При распределении учебно-тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка в дисциплинах спортивной радиопеленгации вида спорта радиоспорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для достижения поставленных целей и задач занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований:

– проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с учебно-тренировочной программой;

- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- проводить инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан

осмотреть места проживания и проведения соревнований. Тренер-преподаватель несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

Необходимым условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных допустимых объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность спортсменов в спортивной радиопеленгации может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических (функциональных) качеств и технико-тактических навыков.

Нормирование нагрузок в учебно-тренировочном процессе спортсменов обусловливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов,
- нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для этапа высшего спортивного мастерства.

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации определяются объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок (таблицы 15-18).

Таблица 15

Рекомендуемые параметры учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки на начальном этапе многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации

Параметры		Год этапа			
		Мальчики		Девочки	
		1 год	2 год	1 год	2 год
Общий объем беговой нагрузки, км		250–300	300–400	200–250	250–350
Общий объем учебно-тренировочных нагрузок технико-тактической направленности, км		60 – 100	90 – 150	60 – 90	80 – 120
Общее количество обнаруженных РП в процессе технико-тактической подготовки		60 – 90	70 – 100	60 – 90	70 – 100
Отработка приемов пеленгования и элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска, количество учебно-тренировочных занятий		14 – 16	14 – 16	14 – 16	14 – 16
Объем нагрузок при совершенствовании техники ближнего радиопоиска и оперативной радиопеленгации	км	30 – 45	40 – 60	30 – 40	35 – 45
	РП	45 – 70	50 – 75	40 – 55	50 – 75
Объем нагрузок при совершенствовании технико-тактических навыков и приемов радиопоиска	км	8 – 15	14 – 20	6 – 10	10 – 12
	РП	10 – 20	15 – 25	10 – 20	15 – 25
Объем нагрузок при отработке навыков и приемов техники и тактики ориентирования на местности, км		15 – 25	20 – 35	15 – 25	20 – 30
Соревновательные нагрузки (количество соревновательных забегов по СРП)	контрольные	2	2	2	2
	тренировочные	6	6	6	6
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю		2–3	2–4	2–3	2–4

Таблица 16

Рекомендуемые параметры учебно-тренировочной и соревновательной нагрузок на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1–2 годов многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации

Параметры		Год этапа			
		Юноши		Девушки	
		1 год	2 год	1 год	2 год
Общий объем беговой нагрузки, км		400–500	700–900	300–400	600–700
Объем беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км			90 – 100		60 – 80
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км			25 – 30		20 – 25
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км		8–12	12–15	5–8	7–10
Общий объем учебно-тренировочных нагрузок технико-тактической направленности, км		150 – 250	330 – 420	120 – 180	260 – 300

Общее количество обнаруженных РП в процессе технико-тактической подготовки		100 – 150	200 – 250	90 – 120	170 – 200
Отработка приемов пеленгования и элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска, количество учебно-тренировочных занятий		12 – 16	10 – 14	12 – 16	10 – 14
Объем нагрузок при совершенствовании техники ближнего радиопоиска и оперативной радиопеленгации	км	55 – 65	75 – 95	50 – 65	70 – 85
	РП	60 – 80	80 – 100	60 – 80	80 – 90
Объем нагрузок при совершенствовании технико-тактических навыков и приемов радиопоиска	км	35 – 45	140 – 180	30 – 40	120 – 150
	РП	30 – 45	100 – 140	35 – 45	90 – 110
Объем нагрузок при отработке навыков и приемов техники и тактики ориентирования на местности, км		35 – 45	55 – 65	35 – 45	55 – 70
Соревновательные нагрузки (количество соревнований по СРП)	основные	2	2	2	2
	отборочные	2	2	2	2
	контрольные	2	2	2	2
	тренировочные	4	6	4	6
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю		3 – 5	5 – 7	3 – 5	5 – 7

Таблица 17

**Рекомендуемые параметры учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3–4 годов
многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации**

Параметры		Год этапа			
		Юноши		Девушки	
		3 год	4-5 год	3 год	4-5 год
Общий объем беговой нагрузки, км		1100–1400	1600–2000	850–1100	1100–1350
Объем беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км		130 – 160	170 – 200	80 – 110	100 – 130
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км		35 – 40	45 – 55	30 – 35	35 – 43
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км		15 – 19	19 – 22	9 – 12	12 – 15
Общий объем учебно-тренировочных нагрузок технико-тактической направленности, км		400 – 500	450 – 550	300 – 350	350 – 380
Общее количество обнаруженных РП в процессе технико-тактической подготовки		260 – 300	310 – 350	210 – 250	260 – 280
Отработка приемов пеленгования и элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска, количество учебно-тренировочных занятий		9 – 10	9 – 10	9 – 10	9 – 10
Объем нагрузок при совершенствовании техники ближнего радиопоиска и оперативной радиопеленгации	км	95 – 100	115 – 125	85 – 90	100 – 120
	РП	100 – 115	140 – 160	95 – 115	120 – 140
Объем нагрузок при совершенствовании технико-тактических навыков и приемов радиопоиска	км	220 – 240	250 – 275	150 – 180	180 – 200
	РП	145 – 160	160 – 190	110 – 130	140 – 160
Объем нагрузок при отработке навыков и приемов техники и тактики ориентирования на местности, км		90 – 115	100 – 120	60 – 80	80 – 100
Соревновательные нагрузки (количество соревнований по СРП)	основные	2	4	2	4
	отборочные	2	4	2	4
	контрольные	4	4	4	4
	тренировочные	6 – 8	8	6 – 8	8
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю		6 – 8	6 – 8	6 – 8	6 – 8

Таблица 18

**Рекомендуемые параметры тренировочной нагрузки
на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
в процессе многолетней подготовки**

Параметры		Этап			
		Юноши, юниоры, мужчины		Девушки, юниорки, женщины	
		ССМ	ВСМ	ССМ	ВСМ
Общий объем беговой нагрузки, км		2100–2700	3100–3500	1300–1900	2200–2600
Объем беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км		210 – 280	320 – 370	140 – 200	220 – 260
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км		55 – 75	80 – 100	40 – 55	60 – 70
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км		18–24	40–46	12–16	28–32

Общий объем учебно-тренировочных нагрузок технико-тактической направленности, км		600 – 750	900 – 1000	400 – 600	600 – 700
Общее количество обнаруженных РП в процессе технико-тактической подготовки		340 – 420	470 – 570	270 – 320	360 – 460
Отработка приемов пеленгования и элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска, количество учебно-тренировочных занятий		8 – 10	8 – 10	8 – 10	8 – 10
Объем нагрузок при совершенствовании техники ближнего радиопоиска и оперативной радиопеленгации	км	125 – 145	140 – 160	125 – 140	130–150
	РП	140 – 165	150 – 170	130 – 155	140–160
Объем нагрузок при совершенствовании технико-тактических навыков и приемов радиопоиска	км	300 – 410	550 – 650	210 – 320	370–420
	РП	200 – 250	320 – 370	140 – 190	230–280
Объем нагрузок при отработке навыков и приемов техники и тактики ориентирования на местности, км		120 – 170	200 – 250	100 – 180	140 – 200
Соревновательные нагрузки (количество соревновательных забегов по СРП)	основные	6	8	6	8
	отборочные	8	8	8	8
	контрольные	8	8	8	8
	тренировочные	10	12	10	12
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю		6 – 8	8–11	6 – 8	8–11

При планировании учебно-тренировочного процесса, организации учебно-тренировочных групп, определении уровня подготовленности необходимо учитывать гетерохронность развития организма юных спортсменов, а также сенситивные (благоприятные) периоды развития физических качеств и роста-весовых показателей.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса следует ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются высших достижений. Ретроспективный анализ результатов выступлений ведущих советских и российских спортсменов позволил выделить четыре возрастные зоны спортивных достижений характерных для спортивной радиопеленгации:

- первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта России, участие в международных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров) – у мужчин 17 – 20 лет, у женщин 16 – 19 лет;
- больших успехов (выход на уровень сильнейших спортсменов России, занятие призовых мест на чемпионате России) – у мужчин 21 – 23 года, у женщин 20 – 22 года;
- достижения оптимальных возможностей – у мужчин 24 – 33 года, у женщин 23 – 32 года;
- поддержания высоких результатов, возрастная зона спортсменов экстракласса, которые имеют возможность активно заниматься спортом – у мужчин 36 – 40 лет, у женщин 34 – 37 лет.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные (в т.ч. теоретические) занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), инструкторская и судейская практика лиц, проходящих спортивную подготовку.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам соответствовать уровню развития спортсменов.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

В ходе осуществления учебно-тренировочного процесса организовывается проведение врачебного, психологического и биохимического контроля. Врачебный, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе учебно-тренировочных занятий для

определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося спортивной радиопеленгацией.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по учебно-тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер-преподаватель планирует учебно-тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы учебно-тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы учебно-тренировочного процесса.

Программный материал для теоретических и практических занятий.

Теоретическая и интеллектуальная подготовка.

Цель теоретической и интеллектуальной подготовки, которая ведется на всем протяжении многолетнего совершенствования – повышение интеллектуально-теоретического уровня и спортивного мастерства спортсмена.

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

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

Особую значимость приобретают вопросы гигиенического режима спортсмена. Кроме того, спортсмены должны быть знакомы с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также профилактики травматизма в спортивной радиопеленгации.

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

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных отчетов,

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Содержание	Этап подготовки, количество часов					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Физическая культура и спорт в РФ		1	2	3	2	2
2	Развитие спортивной радиопеленгации в нашей стране и за рубежом	1	1	1	3	4	4
3	Личная и общественная гигиена, закаливание. Питание юных спортсменов	1	1	2	4	3	3
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1	2	5	8	8
5	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятиях спортом. Восстановительные мероприятия	1	1	2	5	8	8
6	Правила поведения и меры безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивной радиопеленгации.	1	1	2	4	5	5
7	Предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание медицинской первой помощи	1	1	2	4	7	7
8	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса		1	2	4	5	5
9	Планирование и учет в процессе спортивной тренировки			2	5	8	8
10	Правила соревнований по радиоспорту и спортивной радиопеленгации, Единая Всероссийская спортивная классификация		1	3	4	4	4

Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в России.

Развитие спортивной радиопеленгации в нашей стране и за рубежом

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

Личная и общественная гигиена, закаливание. Питание юных спортсменов

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и способы закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Строение организма человека. Основные сведения о костно-мышечной системе, кровообращении, составе и функциях крови, сердца. Дыхание. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки.

Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятиях спортом Восстановительные

мероприятия

Врачебный контроль в процессе занятий спортивной радиопеленгацией. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Роль восстановительных мероприятий. Педагогические средства восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Приемы и виды спортивного массажа.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивной радиопеленгации

Обеспечение безопасности при проведении тренировок в лесу. Умение выхода на финиш в случае потери ориентировки. Правила техники безопасности при работе с электроприборами.

Предупреждение и профилактика травм и заболеваний, оказание медицинской первой помощи

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

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Основные сведения о содержании и видах подготовки. Понятие о физической подготовке. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Техничко-тактическая подготовка. Основные средства и методы технико-тактической подготовки. Основное содержание психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психологическую готовность к соревнованиям. Формы организации тренировочных занятий.

Планирование и учет в процессе спортивной тренировки

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Спортивный дневник, техника ведения записей. Периодизация спортивной тренировки. Круглогодичная тренировка. Многолетнее, годичное и месячное планирование.

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

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

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

Основной задачей специальной радиотехнической подготовки является изучение основ радиотехники, направленного радиоприема и радиопеленгации, принципов построения и применения спортивных радиопеленгаторов, влияния особенностей распространения радиоволн на точность пеленгования, исследование явлений, происходящих в радиоприемных устройствах. Также необходимо проведение практических занятий по конструированию и усовершенствованию радиоаппаратуры. Примерный тематический план и темы специальной технической (радиотехнической) подготовки, которая в себя включает теоретическую и практическую части приведен в таблице 20.

Таблица 20

Примерный тематический план специальной технической (радиотехнической) подготовки

№ п/п	Содержание	Этап подготовки, количество часов					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
				До года	Свыше года		
Теория							
1	Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн	1	1	1	1	1	
2	Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры	1	1	1	1	1	
3	Основы радиоконструирования		3	6	6	10	12

№ п/п	Содержание	Этап подготовки, количество часов					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		До года	Свыше года	До года	Свыше года		
4	Техника безопасности при проведении монтажных работ. Оборудование рабочего места	1	1	1	1		
5	Условные обозначения радиотехнических элементов	1	2	2	1		
Практика							
1	Изготовление планшета	4	5	6	6	3	
2	Изготовление крепления для компаса к пеленгатору	4	6	6	5	2	
3	Прием радиogramм на слух	8	9	10	5	2	
4	Изготовление радиоприемника 144 МГц				5	6	
5	Изготовление радиоприемника 3,5 МГц				6	6	
6	Модернизация радиоаппаратуры для спортивной радиопеленгации					4	15

Основы распространения радиоволн, диапазоны радиоволн

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

Распространение радиоволн в среде, отличающейся от свободного пространства. Затухание радиоволн. Зона молчания. Влияние грунта, растительного покрова и рельефа на распространение радиоволн на диапазонах 2 и 80 м.

Антенны передающей и приемной радиоаппаратуры

Основные сведения об антеннах. Различия между передающими и приемными антеннами. Антенны коротковолнового (КВ) и ультракоротковолнового (УКВ) диапазонов, их различия. Антенны, применяемые в спортивной радиопеленгации. Размещение передающей антенны на местности. Диаграммы направленности приемных антенн диапазонов 2 и 80 м.

Основы радиоконструирования

Основные явления и законы постоянного тока. Общие сведения о переменном токе. Источники электрической энергии. Полупроводниковые приборы. Выпрямители постоянного тока. Зарядка аккумуляторов.

Функциональные схемы радиоприемников. Входные цепи. Усилитель высокой частоты. Смеситель. Гетеродин. Усилитель промежуточной частоты. Усилитель низкой частоты.

Вид приемного сигнала, тип модуляции и манипуляции. Границы диапазона. Чувствительность. Избирательность. Динамический диапазон и регулировка усиления.

Основные технические параметры автоматического радиопередатчика. Схема автоматического манипулятора. Схема электронных часов. Конструкция радиопередатчика.

Условные обозначения радиотехнических элементов

Графическое обозначение радиодеталей и радиоэлементов согласно ГОСТу. Вычерчивание схем радиотехнических узлов.

Изготовление планшета

Подбор материалов для изготовления планшета. Изготовление планшета несложной конструкции. Изготовление вращающегося планшета.

Изготовление крепления для компаса к пеленгатору

Подбор материалов для изготовления крепления (дюраль, алюминий, пластмасса). Изготовление шкалы к компасу.

Прием радиogramм на слух

Разучивание букв и цифр телеграфной азбуки, используемых в спортивной радиопеленгации. Прием этих сигналов в условиях радиопомех.

Прием на слух позывных радиопередатчиков в условиях радиопомех.

Изготовление радиоприемника 144 МГц

Подбор радиодеталей и материалов. Изготовление печатной платы. Сборка радиоприемника. Изготовление корпуса. Настройка радиоприемника.

Изготовление радиоприемника 3,5 МГц

Подбор радиодеталей и материалов. Изготовление печатной платы. Сборка радиоприемника. Изготовление корпуса. Настройка радиоприемника.

Модернизация радиоаппаратуры для спортивной радиопеленгации

Ремонт и модернизация радиоаппаратуры применяемой в спортивной радиопеленгации. Самостоятельная или групповая разработка и изготовление спортивной радиоаппаратуры.

Особенности физической и функциональной подготовки в спортивной радиопеленгации.

Основными направлениями физической подготовки является развитие скоростно-силовых и силовых качеств, ловкости координации и выносливости.

На этапе начальной подготовки применение чисто силовых упражнений ограничено. Дети на этом этапе лучше переносят скоростно-силовую нагрузку с использованием средств прыжкового, акробатического характера, динамические упражнения на гимнастических снарядах. В дальнейшем, в подростковом возрасте, создаются более благоприятные предпосылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. В возрасте 15-16 лет активно формируется силовая выносливость. Силовые способности (мышечную силу) целесообразно развивать с подросткового возраста. Для этого применяются упражнения с повышенным сопротивлением, используются различные предметы (гантели, штанга, мешки с песком и т.д.) противодействие партнера, сопротивление внешней среды, а также упражнения с отягощениями.

Значительное место в учебно-тренировочном процессе в спортивной радиопеленгации отводится скоростным способностям спортсмена. Основой методики развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с максимальной (предельной) интенсивностью в течение короткого времени. Быстрота успешнее всего развивается в младшем и подростковом возрасте. В 12-15 летнем возрасте скоростные способности следует повышать, прежде всего, за счет скоростно-силовых упражнений. Выполнение скоростных упражнений сводится к тому, чтобы в малых объемах, от занятия к занятию повышались скоростные способности, увеличивалось количество движений в единицу времени.

При передвижении по лесу спортсмен должен обладать хорошей ловкостью и координационными способностями. Ловкость развивается в процессе усвоения многих разнообразных двигательных умений и навыков. Главное, чтобы спортсмен мог быстро перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от меняющейся ситуации.

Эффективным средством развития ловкости на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) служат подвижные и спортивные игры. К концу этапа углубленной тренировки и на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одним из основных средств развития ловкости служат специальные тренировки в передвижении по лесу без использования дорог.

Развитие выносливости является главной составной частью физической подготовки спортсмена, занимающегося спортивной радиопеленгацией.

Общая выносливость развивается в процессе выполнения широкого арсенала неспецифических упражнений. У детей 7-10 лет выносливость эффективнее развивать с помощью различного рода подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам).

Начиная с 12-13 лет, к основным средствам развития выносливости относится: длительный непрерывный бег с равномерной скоростью и умеренной интенсивностью; переменный непрерывный бег; комбинированный бег.

Физическая подготовка условно делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма, повышение функциональных возможностей всех систем организма. Одной из основных задач общей физической подготовки является повышение уровня развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность учебно-

тренировочного процесса в спортивной радиопеленгации. Решаются задачи повышения уровня силы, быстроты, общей выносливости, улучшения координационных способностей и ловкости.

Наибольший объем средств ОФП приходится, как правило, на подготовительный период. По мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме учебно-тренировочных нагрузок снижается.

Четкой границы между общей и специальной физическими подготовками не существует, при этом имеется большое количество упражнений имеющих промежуточный характер.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям спортивной радиопеленгации. Так как основным средством передвижения спортсмена на соревнованиях по спортивной радиопеленгации является бег, СФП должна решать задачи повышения уровня беговой подготовленности. Поэтому специальная физическая подготовка в себя включает, прежде всего, развитие таких качеств как выносливость (специальную, силовую, скоростную) и быстроту.

Именно специальной выносливости отводится ключевое место в физической подготовке в спортивной радиопеленгации. Спортсмен во время сеанса работы радиопередатчика на максимальной скорости за одну минуту пробегает до 350-370 метров по лесу, поэтому важнейшей задачей специальной выносливости является повышение, прежде всего анаэробных возможностей организма. Если аэробные возможности отражают интегральную деятельность систем организма, ответственных за поступление, транспорт и утилизацию кислорода, то анаэробные возможности отражают деятельность систем организма, ответственных за энергетическое обеспечение работы и поддержание гомеостаза в условиях выраженной кислородной недостаточности.

При беге по пересеченной местности спортсмену приходится преодолевать крутые подъемы и выполнять спуски, передвигаться через заболоченные участки местности, по захламленному лесу, каменистому или песчаному грунту, преодолевать препятствия. Все это предъявляет повышенные требования к уровню силовых способностей во всех их проявлениях (максимальное усилие, взрывная или динамическая сила, а также статическая активность мышц), недостаточное развитие которых может оказать негативное влияние на рост спортивного мастерства.

Ведущим качеством при выполнении аэробных упражнений является выносливость, при выполнении анаэробных упражнений – сила и скорость (мощность). По мере снижения мощности работы на смену преимущественно анаэробных процессов приходят смешанные, а затем – преимущественно аэробные.

Учебно-тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения принято делить на три вида интенсивности, выполняемые соответственно в аэробном, аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузки в этих зонах интенсивности имеют свои биохимические, физиологические и педагогические особенности, которые зависят от длины и скорости преодоления тренировочных и соревновательных дистанций.

На этапе начальной подготовки и первой половине учебно-тренировочного этапа при планировании учебно-тренировочного процесса целесообразно пользоваться классификацией зон интенсивности разработанной М.Я. Набатниковой (таблица 21).

Таблица 21

Классификация учебно-тренировочных нагрузок

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

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

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства распределение учебно-тренировочных нагрузок необходимо осуществлять в соответствии с

классификацией, разработанной Ф.П. Суловым и В.Н. Кулаковым.

I зона – аэробная «восстановительная». Основные задачи упражнений, включенных в эту зону: ускорение процессов восстановления органов и систем организма спортсмена и подготовка его к предстоящей работе. Основные физиологические параметры этой зоны: ЧСС до 140 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л (аэробный порог). Продолжительность работы от 20 мин до 1,5 ч. Основной метод – длительная работа в равномерном темпе.

II зона – аэробная «развивающая». Основные задачи упражнений связаны с развитием основных функциональных систем организма и повышением скорости бега, соответствующей уровню анаэробного порога (АнП). На этих скоростях активизируются механизмы жирового энергообеспечения и укрепляется опорно-двигательный аппарат. Это является той функциональной базой, которая обеспечивает достижение высокого спортивного результата в соревновательной деятельности по спортивной радиопеленгации.

ЧСС в этой зоне является величиной вариативной: если в подготовительном периоде она составляет 140-160 уд/мин, то в фазе достижения спортивной формы может составлять 150-170 уд/мин. Концентрация лактата в крови до 4 ммоль/л.

Продолжительность работы до 2,5 ч.

Основные методы тренировки: равномерный, переменный, повторный.

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

Основные методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный.

IV зона – анаэробная-гликолитическая. Основные задачи упражнений: развитие и поддержание на достигнутом уровне анаэробных (гликолитических) механизмов энергообеспечения, укрепление опорно-двигательного аппарата. ЧСС свыше 185 уд./мин, концентрация лактата в крови свыше 10 ммоль/л.

Основные методы тренировки: соревновательный, интервальный, повторный и их комбинации. Предельная продолжительность работы в одном повторении – до 10 мин, а суммарная – до 20-30 мин.

V зона – анаэробная-алактатная «максимальная». Основные задачи – повышение скоростных и скоростно-силовых качеств. Время работы на отдельном отрезке до 15 с. Для данной зоны показатели ЧСС и концентрации лактата не информативны.

Средства и методы, объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок определяются, варьируются, видоизменяются на различных этапах подготовки и имеют существенные различия в зависимости от возраста, пола, функциональных возможностей и уровня физической подготовленности спортсмена.

Общая физическая подготовка.

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

1. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) применяются для всестороннего развития двигательного аппарата. Они могут быть как общего воздействия, так и локального, направленными на отдельные группы мышц. Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), на месте и в движении, с наклонами, поворотами и размахами, сгибаниями и разгибаниями, всевозможными прыжками, с предметами и с партнером, на гимнастических снарядах.

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

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

4. Подвижные игры. В играх идет полноценное освоение движений, куда входит весь комплекс жизненно важных навыков и умений (бег, ходьба, метания, прыжки, равновесия, лазания). Под влиянием игровых условий совершенствуются умения применять эти навыки в различных условиях и сочетаниях, вследствие чего активно развиваются все физические качества, что способствует формированию двигательной сферы детского организма. Подвижные игры применяются в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов, однако наибольший эффект они оказывают на начальном этапе подготовки в младшем школьном возрасте.

На начальном этапе применяются в качестве основного средства и метода физической подготовки. Начиная с этапа начальной специализации подвижные игры, применяются в конце учебно-тренировочного занятия в качестве дополнительного тренировочного и восстановительного средства.

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

6. Спортивные игры. Спортивные игры являются важной частью общей физической подготовки. От подвижных игр, спортивные игры отличаются значительно большей функциональной и психической напряженностью. В процессе спортивной игры могут решаться задачи развития общей выносливости, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшение ловкости и координации движений, что в свою очередь для спортивной радиопеленгации особенно актуально.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется с целью повышения эмоциональности и как дополнительное средство в конце учебно-тренировочного занятия.

7. Круговая тренировка. Круговая тренировка применяется в учебно-тренировочном процессе спортсменов всех возрастов. Эффективность этой формы организации заключается в значительном повышении плотности учебно-тренировочных занятий, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, повышении работоспособности спортсмена. Круговая тренировка предполагает наличие тщательно подобранных простых упражнений, выполняемых последовательно. В процессе тренировки происходит смена характера деятельности и вовлечение в работу разных мышечных групп. В структуру комплексной тренировки могут входить упражнения, способствующие освоению и совершенствованию технико-тактических навыков и приемов радиопеленгации и ориентирования на местности.

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

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

Применение основных средств и методов общей физической подготовки в процессе многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации приведено в таблице 22.

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

Метод, средство	Применение и дозировка на этапах многолетней подготовки				
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап, 1–3 год	Учебно-тренировочный этап, 4–5 год	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Упражнения на развитие гибкости	+	+	+	+	+
Силовые упражнения			+	+	+
Подвижные игры	+	+			
Игровые эстафеты	+	+	+		
Спортивные игры		+	+	+	+
Круговая тренировка			+	+	+
Плавание	+	+	+	+	+
Туристические походы и пешие прогулки	+	+	+	+	

Специальная физическая подготовка.

К средствам специальной физической подготовки относятся упражнения, которые соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма, содержат учебно-тренировочные воздействия, способные повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает, а также обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

К основным средствам специальной физической подготовки (СФП) в спортивной радиопеленгации относится, прежде всего, бег во всех его разновидностях (бег и кросс в равномерном и переменном темпе; повторный, повторно-переменный и интервальный бег; бег в гору, по снегу, песку и т.д.), а также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и передвижении на местности.

Упражнения, применяемые спортсменами, выполняются непрерывным или прерывным методами. Непрерывный метод предполагает выполнение упражнения (бега) с относительно постоянной или изменяющейся скоростью.

1. Непрерывный бег является простым и в тоже время достаточно эффективным методом тренировки выносливости в спортивной радиопеленгации.

В зависимости от задач тренировки используются различные варианты длительного бега:

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

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

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

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

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

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

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

– Контрольный бег, III – IV зона интенсивности. Служит средством развития аэробно-анаэробных возможностей, а также средством контроля уровня специальной физической подготовленности. Длина дистанции контрольного бега зависит от этапа многолетней подготовки.

К методам прерывного выполнения упражнения относятся интервальный и повторный.

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

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

Воздействие повторного метода тренировки на организм спортсмена носит острый характер, поэтому он применяется в умеренных объемах.

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

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

Длина пробегаемых отрезков в зависимости от этапа подготовки, может доходить до 600 м.

4. Челночный бег, IV – V зона интенсивности. Применяется на начальных этапах многолетней подготовки с целью развития и совершенствования координационных и скоростных

способностей. Выполняется в виде многократного пробегания на максимальной скорости отрезков до 30 м меняя при этом направление движения на 180 градусов.

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

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

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат бегунов, выполняемые на тренажерах.

Скоростно-силовые и специальные беговые (прыжковые) упражнения применяются на протяжении всей многолетней подготовки.

Применение основных средств и методов специальной физической подготовки в процессе многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации приведено в таблице 23.

Таблица 23

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

Метод, средств	Зона интенсивности	Применение и дозировка на этапах многолетней подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап, 1–3 год	Учебно-тренировочный этап, 4–5 год	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Медленный бег, мин	I	до 20	до 30	+	+	+
Эстафетный бег, длина этапа до 50 м	IV – V	+	+			
Скоростно-силовые и специальные беговые (прыжковые) упражнения	IV – V	+	+	+	+	+
Челночный бег	IV	+	+			
Равномерный бег, мин	II	до 15	до 25	до 60	до 100	до 120
Кроссовый бег, мин	II – III			до 30	до 60	до 80
Темповый бег, мин	III – IV			до 20	до 40	до 60
Переменный бег, мин	II – III			до 20	до 60	до 90
ЫБег по пересеченной местности, мин	II – III		до 15	до 40	до 70	до 90
«Фартлек», мин	I – III		до 20	до 40	до 70	до 90
Интервальный бег, длина отрезков, м	III – V		30–60	30–150	60–400	до 600
Повторный бег, длина отрезков, м	III – V		до 60	до 150	до 1000	до 1500
Повторный бег в гору, длина отрезков, м	III – IV				100-400	200-1000
Контрольный бег	III – IV	+	+	+	+	+

Технико-тактическая подготовка.

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

Технико-тактическая подготовка в СРП носит комплексный характер, и ставит задачу интеграции всех технических и тактических навыков и приемов в целостные действия, применяемые при прохождении дистанции в условиях соревновательной борьбы.

В структуру технико-тактической подготовки в спортивной радиопеленгации входят: спортивно-техническая подготовка (обучение и совершенствование техники радиопеленгации, техники оперативной радиопеленгации и техники ориентирования на местности) и спортивно-тактическая подготовка (общая тактическая подготовка, специальная тактическая подготовка).

Задачей спортивно-технической подготовки в спортивной радиопеленгации является совершенное владение радиопеленгатором и наиболее рациональное исполнение технических навыков, приемов и способов пеленгования, радиопоиска, ориентирования при установке на максимально возможный результат в экстремальных условиях спортивной борьбы.

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

1. Основой техники радиопеленгации являются:

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

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

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

- пеленгование в условиях переизлучения и отражения радиоволн.

2. Техника оперативной радиопеленгации и радиопоиск в себя включают:

- пеленгование в движении;

- навыки управления радиопеленгатором в движении;

- приемы определения месторасположения РП и расстояния до них;

- навыки владения вспомогательными устройствами и приспособлениями;

- непосредственное обнаружение радиопередатчика;

- ближний радиопоиск;

- поиск радиопередатчика, работающего циклично.

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

- элементы техники ориентирования;

- приемы ориентирования;

- способы ориентирования.

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

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

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

Основными направлениями тактической подготовки в спортивной радиопеленгации являются:

- изучение теории спортивной тактики;

- овладение тактическими действиями;

- совершенствование тактических действий;

- совершенствование тактического мышления;

- сбор и обработка информации;

– практическая реализация тактической подготовленности, выбор той или иной тактики поведения на дистанции в СРП;

– анализ и результаты решения тактических задач на дистанциях и соревнованиях.

Совершенствование техники и тактики в спортивной радиопеленгации происходит путем постепенного устранения допускаемых ошибок и неточностей при применении конкретных навыков и приемов радиопеленгации и радиопоиска. Это происходит как на начальных этапах обучения, так и на протяжении всей спортивной карьеры.

Предлагается следующая последовательность обучения технико-тактическим навыкам и приемам радиопеленгации и радиопоиска:

- пеленгование (определение направления) по «максимуму» на диапазоне 2 м;
- установка оптимального уровня громкости;
- пеленгование в движении, поиск радиопередатчика по «максимуму» с расстояния 20-30 м;
- настройка радиопеленгатора на частоту радиопередатчика (РП);
- включение и подготовка к работе радиопеленгатора;
- пеленгование «по максимуму» на диапазоне 80 м;
- поиск РП «по максимуму» с расстояния 20-30 м;
- основы ориентирования (стороны горизонта, компас);
- слепой поиск (на диапазонах 80 и 2 м);
- основы ориентирования (карта, условные обозначения);
- поиск радиопередатчика, работающего непрерывно (РПРН) «по максимуму», с расстояния до 300 м (на диапазонах 80 и 2 м);
- пеленгование при измененной поляризации, ее определение;
- пеленгование «по минимуму» (на диапазоне 80 м);
- поиск РПРН с расстояния до 300 м на диапазоне 80 м, применяя «максимум» и «минимум», своевременность перехода от «максимума» к «минимуму» и обратно;
- основы ориентирования (ориентировка карты);
- поиск двух РПРН на разнесенных частотах, дистанция до 400 м (на диапазонах 80 и 2 м), старт и финиш в одном месте;
- основы ориентирования (азимут, движение по азимуту);
- измерение пеленга компасом;
- нанесение пеленга на карту;
- поиск трех и более РПРН (дистанция до 1,5 км) в заданном порядке (старт и финиш в одном месте);
- основы ориентирования (движение по карте по определенному маршруту);
- основы ориентирования (поиск контрольных пунктов - КП);
- определение расстояния до радиопередатчика (по уровню сигнала, по смещению пеленгов, нарастанию сигнала);
- поиск двух РПРН (дистанция до 1 км) с разнесенным стартом и финишем (выбор варианта поиска РП);
- ориентирование (простая дистанция в заданном направлении);
- поиск трех РПРН (дистанция до 2 км) с выбором варианта (старт и финиш в одном месте);
- поиск радиопередатчика, работающего циклично, с расстояния 500 – 700 м.
- поиск трех РПРН (дистанция до 2 км) с выбором варианта (старт и финиш разнесены);
- поиск двух радиопередатчиков, работающего циклично (РПРЦ) (дистанция до 2 км) (старт и финиш в одном месте);
- ориентирование (дистанция в заданном направлении);
- поиск двух РПРЦ с разнесенным стартом и финишем;
- поиск трех РПРЦ с разнесенным стартом и финишем;
- поиск трех и более РПРЦ на полной дистанции.

Применение основных средств технико-тактической подготовки в процессе многолетнего совершенствования приведено в таблице 24.

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

Преимущественная направленность тренировки	Учебно-тренировочное средство (в виде самостоятельных упражнений)	Применение и дозировка на этапах многолетней подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап, 1–3 год	Учебно-тренировочный этап, 4–5 год	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6	7
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности (ОМ)	Упражнения для освоения обращения с картой, компасом	+				
	Упражнения по изучению условных знаков	+				
	Упражнения для освоения чтения ориентиров	+				
	Ориентирование по площадным и линейным объектам	+	+			
	Ориентирование по точечным объектам		+	+		
	Ориентирование по рельефу		+	+	+	+
	Упражнения по обучению движения по азимуту	+				
	Отработка азимутального хода на контрольный пункт (КП), стоящий на месте, не имеющем точечных и линейных привязок		+	+	+	+
	Кроссовый бег по лесу с грубым азимутальным ходом		+	+	+	+
	Кроссовый бег с ориентированием по дорогам		+	+	+	+
	Ориентирование в заданном направлении и по выбору	+	+	+	+	+
	Соревнования по спортивному ориентированию	+	+	+	+	+
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска (ЭОРП)	Настройка на частоту радиопередатчика	+	+	+	+	+
	Определение направления (пеленга) на радиопередатчик	+				
	Упражнения на включение и подготовку радиопеленгатора к работе	+				
	Пеленгование радиопередатчика в движении	+	+	+	+	+
	Определение азимута и проведение пеленгов на карте	+	+	+	+	
	Определение поляризации радиоизлучения	+	+			
	Определение расстояния до радиопередатчика	+	+	+	+	+
	Скоростное набегание на РПРН			+	+	+

Преимущественная направленность тренировки	Учебно-тренировочное средство (в виде самостоятельных упражнений)	Применение и дозировка на этапах многолетней подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап, 1–3 год	Учебно-тренировочный этап, 4–5 год	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6	7
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска (ТБР)	Поиск различного количества РПРН в заданном порядке на дистанциях до 1 км	+				
	Поиск различного количества РПРН в заданном порядке на дистанциях до 3 км		+	+	+	+
	Слепой поиск радиопередатчиков	+	+	+	+	+
	Поиск радиопередатчиков с измененной поляризацией радиоизлучения			+	+	+
	Поиск радиопередатчиков на диапазоне 80 м. с использованием одного из способов пеленгования: «по максимуму» или «по минимуму»		+	+	+	+
	Поиск одного РПРЦ, на дистанции до 1 км	+				
	Скоростной поиск трех РПРЦ за три минуты на дистанции до 0,4 км.		+			
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска (ТБР)	Скоростной поиск пяти РПРЦ (1:4), на дистанциях до 1,3 км за пять минут		+	+	+	+
	Скоростной поиск пяти РПРЦ в режиме 12:48, на дистанциях до 1 км		+	+	+	+
	Поиск двух РПРЦ в заданном порядке на дистанции до 2 км	+	+			
	Поиск трех РПРЦ различными режимами на дистанции до 2,5 км с совмещенным стартом и финишем			+	+	
	Поиск трех – пяти РПРЦ в заданном порядке на дистанции до 3 км			+	+	+
	Поиск РПРЦ, в заданном порядке и с заданным временем обнаружения на дистанции до 3 км			+	+	+
Отработка и совершенствование технико-тактических и тактических действий, навыков, приемов радиопоиска (ТТНП)						
Отработка отдельных тактических действий и приемов радиопоиска (ОТДП)	Поиск двух и более РПРН на дистанции до 1 км с разнесенными стартом и финишем	+				
	Поиск трех и более РПРН на дистанции до 3 км с разнесенными стартом и финишем		+			
	Поиск двух РПРЦ на дистанции до 2 км с совмещенным стартом и финишем	+				
	Поиск двух РПРЦ на дистанции до 2 км с разнесенными стартом и финишем	+	+			
	Поиск трех РПРЦ в заданном порядке на дистанциях до 3 км с разнесенными стартом и финишем			+	+	
	Упражнение «Охота по карте»		+	+	+	+
	Радиоориентирование		+	+	+	+

Преимущества направленности тренировки	Учебно-тренировочное средство (в виде самостоятельных упражнений)	Применение и дозировка на этапах многолетней подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап, 1–3 год	Учебно-тренировочный этап, 4–5 год	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6	7
Отработка и совершенствование технико-тактических и тактических действий, навыков, приемов радиопоиска (ТТНП)						
Отработка отдельных тактических действий и приемов радиопоиска (ОТДП)	Поиск РП совместно с тренером-преподавателем, высококвалифицированным спортсменом	+	+	+	+	+
	Кросс на местности по намеченному маршруту с пеленгованием, выбором варианта поиска и определением места расположения РП		+	+	+	+
	Поиск РПРЦ с предварительным пеленгованием и первоначальным выбором варианта поиска РП на старте		+	+	+	+
	Ближний поиск трех и более РПРЦ на дистанции до 3 км с выполнением спец. тактических задач			+	+	+
Отработка и совершенствование технико-тактических и тактических действий, навыков, приемов радиопоиска (ТТНП)						
Совершенствование технико-тактических навыков и приемов радиопоиска – интегральная подготовка (ТТ-ИП)	Забег в поиске радиопередатчиков без использования карт местности				+	+
	Поиск большого (6 и более) количества РПРЦ (1:4)				+	+
	Поиск до десяти (3–5 + 3–5) РПРЦ (12:48; 20:40)) на дистанции до 3 км		+	+	+	+
	Забег на дистанциях с умышленным нарушением правил соревнований (о чем спортсмену заранее не сообщается)				+	+
	Учебно-тренировочные забеги с дополнительными трудностями			+	+	+
	Прохождение дистанции с разработанным заранее тактическим планом действий		+	+	+	+
	Учебно-тренировочные забеги на классических дистанциях радиопоиска		+	+	+	+
	Контрольные забеги, соревнования		+	+	+	+

Особенности построения спортивной тренировки на этапе начальной подготовки.

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

На этом этапе большое внимание уделяется воспитанию личности ребенка, формированию у него должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями. Закладывается основа общей физической работоспособности, здоровья, гармоничного развития личности.

Учебно-тренировочный процесс характеризуется разнообразием средств, методов, организационных форм с широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает детям эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживает у них интерес к учебно-тренировочным занятиям. Большое внимание уделяется развитию таких качеств как гибкость, ловкость и быстрота. Проведение

учебно-тренировочных занятий с большими физическими и психическими нагрузками недопустимы.

Основными средствами общей физической подготовки являются: общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с преодолением препятствий, упражнения на развитие гибкости, плавание, туристические походы и пешие прогулки.

Начиная с первых учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки в спортивной радиопеленгации, особое внимание уделяется развитию выносливости. При выполнении упражнений на выносливость юные спортсмены преодолевают большие нагрузки, которые способствуют повышению физической работоспособности и которые создают необходимый фундамент для выполнения значительных объемов учебно-тренировочных нагрузок в дальнейшем.

Упражнения на выносливость укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают аэробные способности, которые характеризуются повышением функций кислородно-транспортной системы и потреблением кислорода. Возраст 11-12 лет является оптимальным для развития аэробных способностей.

Для развития общей выносливости (аэробных возможностей) на этапе начальной подготовки в спортивной радиопеленгации целесообразно использовать медленный и равномерный бег по равнинной и слабопересеченной местности, небольшие пробеги по шоссе (для спортсменов 11-12 лет), длительные прогулки по горной местности.

Анаэробные возможности (специальная выносливость) развивается посредством серийного выполнения прыжковых и скоростно-силовых упражнений, а также участия в соревнованиях по легкой атлетике (беговые дисциплины). Однако, чтобы избежать форсированного развития важнейших систем организма, объем средств, развивающих анаэробные возможности, должен быть небольшим.

Для развития быстроты применяются такие упражнения как челночный бег, повторный бег на дистанциях до 60 м.

Перечисленные выше упражнения для развития общей выносливости (аэробных возможностей), специальной выносливости (анаэробных возможностей) и быстроты относятся к основным средствам специальной физической подготовки.

Основной задачей технико-тактической подготовки является обучение детей элементам техники оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности, получение первоначальных тактических знаний. Формирование с раннего возраста правильных умений и навыков в обращении с радиопеленгатором, компасом, картой создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования техники радиопоиска и ориентирования на местности.

Ввиду отсутствия задач подготовки к основным соревнованиям и отсутствия задач управления развитием спортивной формы на этапе начальной подготовки все микроциклы имеют тренирующую направленность, в которых суммарная нагрузка небольшая и в одном недельном микроцикле планируется одно-два занятия с малой нагрузкой и одно-два занятия со средней.

Годичная подготовка на данном этапе представляет собой сплошной подготовительный период, где происходит постепенное повышение учебно-тренировочной нагрузки. Примерные план-схемы годичных циклов подготовки для юных спортсменов 1-го и 2-го годов обучения этапа начальной подготовки приведена в таблицах 25-26.

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

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	
Общая физическая подготовка ¹ , %	Ю/Д	35	40	75	100	75	70	60	50	40	30	20	20	
Специальная физическая подготовка														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	14	18	20	24	26	28	30	28	24	18	10	10	
	Д	12	14	16	20	22	22	24	24	20	14	8	8	
Развитие выносливости ² , %	Ю/Д	35	40	45	50	70	80	100	95	70	40	15	15	
Развитие быстроты ² , %	Ю/Д	70	80	80	80	50	70	70	100	100	70	25	25	
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем учебно-нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	6	8	6	4	8	10	15	16	10	6		
		РП	8	12	4		10	10	14	16	8	4		
	Д	км	6	6	4	4	6	8	14	14	8	4		
		РП	8	10	4		8	10	14	16	8	4		
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ³ , %	Ю/Д	10	15	15	15	5	5	5						
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ³ , %	Поиск РПРН (различные варианты)	Ю/Д	15	25	10		20	35	40	45	30	5		
	Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)	Ю/Д								15	10			
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ³ , %	Ю/Д		5	10	10	15	20	30	30	20	5			
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ³ , %	Ю/Д							5	10	10				
Теоретическая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+							
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д			+	+	+								
Участие в учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д											+	+	
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д		2	1				2	2	2	1			
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+							+				

Примечание: ¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку² От максимального месячного времени в году, отводимого на развитие данного качества³ От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

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

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	
Общая физическая подготовка ¹ , %	Ю/Д	40	45	80	100	90	70	60	60	60	25	25	25	
Специальная физическая подготовка														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	20	20	22	28	30	30	36	36	30	28	16	16	
	Д	16	18	20	24	26	26	28	28	26	24	14	12	
Развитие выносливости ² , %	Ю/Д	30	50	60	95	70	85	100	95	85	60	20	20	
Развитие быстроты ² , %	Ю/Д	30	50	80	50	70	70	80	100	100	70	25	25	
Развитие специальных скоростно-силовых качеств ² , %	Ю/Д	10	20	30	50	20	100	80	80	50	50	10	10	
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем учебно-тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	6	10	8	4	10	12	17	18	13	8		
		РП	8	14	4		10	10	16	20	10	8		
	Д	км	6	8	8	4	8	12	15	15	12	6		
		РП	8	10	4		8	12	16	16	10	6		
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ³ , %	Ю/Д	10	15	10	20	5	5	5						
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ³ , %	Поиск РПРН (различные варианты)	Ю/Д	20	30	15		20	30	40	40	40	10		
	Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)	Ю/Д							10	20	10	10		
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ³ , %	Ю/Д	10	20	20	10	20	20	25	20	15	10			
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ³ , %	Ю/Д						10	10	20	15	5			
Теоретическая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+							
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д			+	+	+	+							
Участие в учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д							+				+		
Количество соревновательных забегов (в том числе по другим видам спорта)	Ю/Д	1	3	1			1	2	4	4	3			
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+				+				+			

Примечание:

¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку² От максимального месячного времени в году, отводимого на развитие данного качества³ От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

Особенности построения спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе 1–3 годов подготовки

Первый-третий год подготовки на учебно-тренировочном этапе в спортивной радиопеленгации охватывает занимающихся, начиная с возраста 11-12 лет и продолжается до 14-15 лет.

Наряду со средствами общей физической подготовки в программу учебно-тренировочного занятия включаются комплексы специальных упражнений, направленных на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Большое внимание уделяется бегу на местности, в лесу, скоростным беговым упражнениям и бегу с прыжками, всевозможным метаниям, подвижным и спортивным играм.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этом этапе подготовки является увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок без форсирования общей интенсивности учебно-тренировочного занятия.

Спортивно-техническая подготовка в поиске радиопередатчиков осуществляется за счет применения широкого арсенала специальных упражнений, эффективность которых обусловлена уровнем владения радиопеленгатором и уровнем специальной физической подготовленности юных спортсменов. С целью овладения основами тактики радиопоиска применяются упражнения для отработки отдельных тактических действий и приемов.

Большое внимание уделяется отработке азимутального хода, кроссовому бегу по лесу с грубым азимутальным ходом, а также ориентированию по линейным ориентирам.

Применяются упражнения, способствующие совершенствованию технико-тактических навыков и приемов (интегральная подготовка).

Юные спортсмены принимают участие в соревнованиях различного уровня, тем самым приобретают соревновательный опыт.

Планирование больших годовых циклов (макроциклов) на данном этапе в большей степени связано с циклами учебного года. Подготовка имеет более выраженный волнообразный характер в недельном, месячном циклах, в периодах и годовых циклах.

В первый год учебно-тренировочного этапа годичный цикл подготовки строится так же, как и на этапе начальной подготовки – в режиме подготовительного периода.

Со второго года учебно-тренировочного этапа в годичном цикле определяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период начинается с ноября и заканчивается в марте. Соревновательный период длится шесть месяцев – с начала апреля по конец сентября. Переходный период начинается с октября и длится до ноября. Недельный микроцикл более специализирован.

Примерные план-схемы годовых циклов для спортсменов 1-3 годов подготовки учебно-тренировочного этапа приведены на таблицах 27-29.

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

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	
Общая физическая подготовка ¹ , %	Ю/Д	25	35	90	100	40	40	25	25	25	25	15	15	
Специальная физическая подготовка														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	24	34	40	48	50	50	48	46	46	44	24	16	
	Д	20	28	34	42	44	44	42	40	40	38	18	12	
Развитие выносливости ² , %	Ю/Д	30	50	60	95	70	85	100	95	85	60	20	20	
Развитие быстроты ² , %	Ю/Д	30	50	80	50	70	70	80	100	100	70	25	25	
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю		2	2	1		1	1,5	1,5	1	1			
	Д		1,5	1,5	0,5		0,5	1	1	0,5	0,5			
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем учебно-тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	14	22	16	4	18	20	28	32	28	16		
		РП	10	18	10		18	18	22	26	22	6		
	Д	км	12	20	14	4	16	16	24	28	24	14		
		РП	8	14	8		12	14	18	22	18	6		
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ³ , %	Ю/Д	5	5	5	10									
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ³ , %	Поиск РПРН (различные варианты)		Ю/Д	20	15	5		15	10	5	5			
	Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)		Ю/Д	5	15			20	30	45	40	35	15	
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ² , %	Ю/Д	5	15	15	10	10	15	20	25	25	20			
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ³ , %	Ю/Д		15			10	15	30	30	20	10			
Интегральная подготовка									+	+				
Теоретическая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+							
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д			+	+	+	+							
Участие в учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д							+			+			
Количество соревновательных забегов (в т.ч. по другим видам)	Ю/Д	2	3	1			1	2	4	4	3			
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+				+				+			

Примечание:

¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку² От максимального месячного времени в году, отводимого на развитие данного качества³ От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

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

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	
Периоды годичного цикла		Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
Общая физическая подготовка ¹ , %	Ю/Д	25	30	100	100	35	30	20	20	20	20	20	10	
Специальная физическая подготовка														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	50	70	80	90	80	75	90	80	70	60	35	20	
	Д	40	55	65	75	65	60	75	65	55	45	30	20	
Объем беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю		6	9	14	10	14	10	10	7	6	4		
	Д		4	6	10	8	9	7	7	5	5	3		
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю		1	1	3	3	4	4	4	5	2	1		
	Д		1	1	2	2	3	3	3	4	2	1		
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю	0,5	2	2	1		1	1,5	1,5	1	1			
	Д	0,5	1,5	1,5	0,5		0,5	1	1	0,5	0,5			
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем учебно-тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	24	42	22	6	32	32	52	58	52	34	16	6
		РП	18	24	12		26	28	36	42	24	20	10	
	Д	км	20	28	14	6	26	30	46	46	38	22	12	6
		РП	16	20	8		20	20	32	34	24	18	8	
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ² , %	Ю/Д			5	10	5								
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ² , %	Поиск РПРН (различные варианты)	Ю/Д	10	5			5	5	5					
	Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)	Ю/Д	20	30	10		35	40	45	45	30	15		
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ² ,%	Ю/Д	5	15	10	10	15	15	20	25	15	10	10		
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ² , %	Ю/Д		10			5	15	20	10	10				
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приемов ² ,%	Ю/Д							10	20	30	20			
Интегральная подготовка									+	+	+			
Теоретическая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+							
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д			+	+	+	+	+						
Участие в учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)	Ю/Д					+		+			+			
Количество соревновательных забегов (в т.ч. по другим видам)	Ю/Д	2	4	1			1	2	4	4	3	1		
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+				+				+			

Примечание: ¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку² От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

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

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	
Периоды годичного цикла		Подготовительный				Соревновательный				Переходный				
Общая физическая подготовка ¹ , %		Ю/Д	50	50	75	100	35	25	20	20	20	20	20	40
Специальная физическая подготовка														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	80	110	140	170	150	120	160	140	120	100	70	40	
	Д	60	80	100	120	100	90	120	100	85	70	50	25	
Объем беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю		10	16	20	17	14	16	14	9	8	6		
	Д		6	10	14	10	9	10	10	6	6	3		
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю		1	2	4	4	5	6	6	6	3	1		
	Д		1	1	3	3	4	5	5	5	2	1		
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю	0,5	2,5	2,5	2		2	2	1,5	1	1			
	Д	0,5	2	2	1		1	1	1	0,5	0,5			
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем учебно-тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	26	44	24	10	36	48	66	70	60	36	20	10
		РП	20	28	14		28	30	40	50	48	20	18	
	Д	км	20	30	14	8	30	34	50	54	48	32	18	6
		РП	16	24	8		22	22	34	40	28	24	12	
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ² , %		Ю/Д			5	10	5							
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ² , %	Поиск РПРН (различные варианты)	Ю/Д	5	5										
	Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)	Ю/Д	15	25	10		35	35	35	40	35	25	10	
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ² , %		Ю/Д	10	20	15	10	15	25	20	15	15	10	5	10
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ² , %		Ю/Д		5			5	10	20	10	10			
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приемов ² , %		Ю/Д							10	35	35	25	10	
Интегральная подготовка										+	+	+		
Теоретическая подготовка		Ю/Д		+	+	+	+	+						
Специальная радиотехническая подготовка		Ю/Д			+	+	+	+	+					
Участие в учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)		Ю/Д					+		+			+		
Количество соревновательных забегов (в т.ч. по другим видам)		Ю/Д	2	4	2			2	2	4	4	3	1	
Контрольные испытания (тесты)		Ю/Д		+				+				+		

Примечание: ¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку² От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

Особенности построения спортивной тренировки на учебно-тренировочном этапе 4–5 годов подготовки

Этот этап характеризуется неравномерностью прироста показателей физической подготовленности и захватывает период полового созревания детей.

На спортивные результаты большое влияние оказывает увеличение числа учебно-тренировочных занятий, всех параметров учебно-тренировочных нагрузок, в том числе, увеличение объема отдельно взятой тренировки и количества соревнований по спортивной радиопеленгации и другим видам спорта (спортивное ориентирование, легкая атлетика, спортивные игры, различные виды многоборья).

Основным средством повышения уровня физической (функциональной) подготовленности спортсмена является бег, который способствует развитию главной ее составляющей – выносливости. Основными средствами развития общей выносливости являются: медленный и равномерный длинный бег, выполняемый в аэробном режиме, длительные пешие прогулки по пересеченной местности, спортивные игры, плавание, ходьба на лыжах и др. Специальная физическая подготовка направлена, прежде всего, на развитие аэробной, анаэробной и смешанной – аэробно-анаэробной системы энергообеспечения организма. К таким упражнениям относятся, прежде всего: кроссовый, темповый и переменный бег, в том числе по пересеченной местности выполняемый в режиме аэробно-анаэробного энергообеспечения, а также интервальный и повторный бег на отрезках до 150 м (анаэробное энергообеспечение).

Значительное место отводится развитию и других физических качеств, таких как сила, быстрота, ловкость (координация). С целью развития скоростно-силовых качеств применяется широкий комплекс прыжковых и специальных беговых упражнений.

Так как на скорость передвижения по лесу (без участия дорог) большое влияние оказывает ловкость, то в процессе подготовке значительное место следует уделять развитию этого качества. Например, очень эффективным упражнением для развития ловкости является бег по лесу напрямик на различных отрезках и с различной скоростью передвижения.

Важнейшую роль на этапе углубленной тренировки продолжает играть технико-тактическая подготовка. Наряду с применением упражнений по отработке техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска, существенная роль отводится соревновательному методу в последовательности: тренировочные состязания с установкой на высококачественное выполнения всех элементов оперативной радиопеленгации техники радиопоиска; достижение количественных результатов (обнаружение радиопередатчиков за минимально возможное время).

Соревнования с установкой на спортивный результат проходят тем успешнее, чем лучше спортсмены анализируют, оценивают правильность своих действий во время соревнований.

На этапе углубленной специализации происходит формирование, углубление и расширение тактического мышления спортсмена. Следует систематически анализировать все имеющиеся материалы по тактике радиопоиска, сопоставлять свои тактические навыки и варианты с тактикой, которую используют другие спортсмены.

Совершенствование тактического мастерства происходит в основном за счет увеличений количества учебно-тренировочных занятий по отработке технико-тактических навыков и приемов, а также во время интегральной подготовки.

Годичный учебно-тренировочный цикл на этапе углубленной тренировки характеризуется более выраженной волнообразностью, чем на этапе начальной специализации. Соревновательный период носит более специфичный характер. Особенно это относится к наиболее подготовленным, тренированным юным спортсменам, которые намерены участвовать во всероссийских и международных соревнованиях.

Примерные план-схемы годичных циклов для спортсменов 4-5 годов подготовки учебно-тренировочного этапа приведены в таблице 30.

План-схема годичного цикла подготовки спортсменов на учебно-тренировочном этапе 4-5 годов в спортивной радиопеленгации

Содержание		Категория, параметры	Месяц / номер недели													
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
			1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52		
Периоды годичного цикла			Подготовительный				Соревновательный				Переходный					
Общая физическая подготовка ¹ , %		Ю/Д	55	60	100	75	35	25	20	20	20	20	20	50		
Специальная физическая подготовка																
Общий объем беговой нагрузки, км		Ю	120	160	190	220	220	180	210	200	170	140	110	60		
		Д	70	110	135	165	160	130	155	140	120	80	65	40		
Объем беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км		Ю		12	22	24	16	26	20	22	12	9	7			
		Д		8	14	16	10	17	15	14	7	6	4			
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км		Ю		2	2	5	5	6	7	8	7	3	2			
		Д		1	2	4	4	5	5	6	4	3	2			
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км		Ю	2	3	3	2		2,5	2,5	2	1,5	1,5				
		Д	1	2	2	1,5		1,5	1,5	1	0,5	0,5				
Технико-тактическая подготовка (ТТП)																
Объем учебно-тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности		Ю	км	28	42	30	12	46	52	70	78	72	60	36	16	
			РП	20	28	16		30	32	48	56	54	40	20		
		Д	км	20	32	16	8	32	40	52	60	56	47	26	10	
			РП	16	24	10		24	26	38	44	44	38	20		
Распределение основных компонентов ТТП в году																
Спортивно-техническая подготовка																
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ² , %		Ю/Д			5	10	5									
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ² , %	Поиск РПРН (различные варианты)	Ю/Д	5	5												
	Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)	Ю/Д	15	20	10		35	35	35	40	30	20	5			
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ² , %		Ю/Д	10	20	10	10	15	15	20	15	15	10	10	10		
Спортивно-тактическая подготовка																
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ² , %		Ю/Д			5		5	10	10	5	5					
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приемов ² , %		Ю/Д		5					20	40	45	40	10			
Интегральная подготовка										+	+	+	+			
Теоретическая подготовка		Ю/Д		+	+	+	+	+								
Специальная радиотехническая подготовка		Ю/Д		+	+	+	+	+								
Участие в учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительном лагере)		Ю/Д					+		+			+				
Количество соревновательных забегов (в т.ч. по другим видам)		Ю/Д	2	4	2			2	2	4	4	3	2			
Контрольные испытания (тесты)		Ю/Д		+				+				+				

Примечание:¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку² От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

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

Этап совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов.

Задачей этапа совершенствования спортивного мастерства является использование учебно-тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. На этапе высшего спортивного мастерства суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы достигают своего максимума. Увеличивается недельное количество учебно-тренировочных занятий с большими нагрузками, существенно возрастает объем учебно-тренировочных занятий специальной направленности.

На этом этапе основным является индивидуальный метод работы (как по физической, так и по технико-тактической подготовке).

Особое место в подготовке спортсмена отводится кроссовому бегу по пересеченной местности. Не менее двух раз в год спортсмены, входящие в составы команд субъектов РФ, сборной команды России должны тренироваться в условиях учебно-тренировочных мероприятий (сборов), которые проводятся в условиях предгорья и среднегорья.

Для повышения уровня умственной и психологической работоспособности на соревнованиях по спортивной радиопеленгации некоторые учебно-тренировочные занятия в поиске радиопередатчиков должны проводиться в экстремальных условиях (сильно пересеченная (горная) местность, сложный грунт для бега, умышленное нарушение правил, высокогорье, сильно заболоченная местность, укороченное контрольное время на прохождение дистанции, сильный дождь, зной и т.п.).

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства продолжается совершенствование спортивно-технических навыков, повышение их надежности в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Уровень тактического мастерства во многом обусловлен степенью физической, технической и психологической подготовленности спортсмена. В большом объеме применяются учебно-тренировочные упражнения для развития и совершенствования технико-тактических навыков и приемов (интегральная подготовка). Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, спортсмен должен различать понятия «стратегия» и «тактика» спорта. Тактика по отношению к стратегии имеет соподчиненное значение. Стратегия определяет общие закономерности подготовки и ведения соревнований в спорте. Она составляется, как правило, для подготовки спортсменов к крупным соревнованиям – чемпионатам страны, мира, Европы на длительное время. Стратегические планы возможны и для отдельных соревнований.

Как уже было указано выше, учитывая соревновательную специфику спортивной радиопеленгации, в большинстве случаев наиболее благоприятным является одноцикловой вариант построения круглогодичной тренировки (макроцикл), который делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – стабилизации и переходный – временной утраты.

На различных этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (этапе высших достижений) структуры годичных циклов подготовки могут существенно отличаться в зависимости от возраста, уровня подготовленности и целей, которые ставятся перед спортсменом.

Годичный цикл подготовки на данных этапах может иметь следующую структуру:

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

Примерные план-схемы годичных циклов подготовки для спортсменов, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приведены на таблицах 31-32.

Таблица 31

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

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	
Периоды годичного цикла		Подготовительный							Соревновательный				Переходный	
Этапы подготовки		Втягив.		I Базовый			II Базовый		I Соревн.		II Соревн.			
Общая физическая подготовка ¹ , %		Ю/Д	50	60	100	70	35	35	20	20	30	20	20	50
Специальная физическая подготовка														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	140	190	230	270	260	230	240	210	200	170	150	80	
	Д	80	120	150	190	180	150	160	120	120	100	100	60	
Объем беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю		15	25	32	24	32	22	25	15	10	10		
	Д		10	20	25	16	25	16	16	10	7	6		
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю		2	3	8	8	4	10	10	8	4	3		
	Д		2	2	5	5	3	7	7	5	3	3		
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю	2	3	3	2		2	3	2	2	1,5			
	Д	1,5	2	2	1,5		1	2	1	1	1			
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем учебно-тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	26	60	30	12	45	60	90	105	104	85	70	15
		РП	12	22	10		30	30	42	64	64	44	36	
	Д	км	20	40	20	10	30	45	65	80	80	70	50	10
		РП	12	20	8		24	24	34	52	52	45	36	
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ² , %	Ю/Д			5	10	5								
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ² , %	Поиск РПРН (различные варианты)	Ю/Д	5	5		5								
	Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)	Ю/Д	10	15	5	25	30	30	25	15	10	5		
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ² ,%	Ю/Д	10	15	15	5	10	10	15	10	10	5	5	10	
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ² , %	Ю/Д				5	5	5	10						
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приемов ² , %	Ю/Д		10				5	25	65	65	70	45		
Интегральная подготовка								+	+	+	+	+		
Теоретическая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+							
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д		+	+	+	+	+	+						
Участие в учебно-тренировочных мероприятиях (в т.ч. в учебно-тренировочных сборах)	Ю/Д					+		+				+		
Количество соревновательных забегов (в т.ч. по другим видам спорта)	Ю/Д	1	4	2			2	4	4	4	4	2		
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+		+		+		+		+			

Примечание: ¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку² От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

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

Содержание	Категория, параметры	Месяц / номер недели												
		XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
		1-4	5-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-30	31-34	35-39	40-43	44-48	49-52	
Периоды годичного цикла		Подготовительный					Соревновательный					Переходный		
Этапы подготовки		Втяг.		I Базовый		II Базовый		I Соревн.		II Соревн.		ЭНПП		
Общая физическая подготовка ¹ , %	Ю/Д	60	100	50	45	35	25	20	20	20	20	20	60	
Специальная физическая подготовка														
Общий объем беговой нагрузки, км	Ю	270	400	350	320	350	300	290	250	250	340	200	180	
	Д	200	290	260	200	260	220	210	160	160	220	140	110	
Объем беговой нагрузки, выполняемой в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме, км	Ю		27	43	37	43	40	35	27	30	35	10		
	Д		18	32	25	32	32	25	18	25	25	6		
Объем беговой нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме, км	Ю		4	8	5	13	12	10	10	8	8	2		
	Д		2	6	3	11	10	8	8	6	6	2		
Объем специальных беговых и прыжковых упражнений, км	Ю	4	6	2	5	5	6	4	3	3	3		3	
	Д	3	4	1	3	3	4	3	2	2	2		2	
Технико-тактическая подготовка (ТТП)														
Объем учебно-тренировочной нагрузки при отработке технико-тактических навыков и приемов радиопоиска, оперативной радиопеленгации и ориентирования на местности	Ю	км	40	30	65	85	95	125	130	100	100	135	80	40
		РП	8	14	34	48	58	80	75	70	70	90	40	10
	Д	км	28	18	42	58	78	85	90	78	70	80	50	28
		РП	8	10	30	30	50	60	60	55	55	60	36	10
Распределение основных компонентов ТТП в году														
Спортивно-техническая подготовка														
Отработка приемов пеленгования, элементов оперативной радиопеленгации и радиопоиска ² , %	Ю/Д	5	10	5						5				
Совершенствование техники оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска ² , %	Поиск РПРН (различные варианты)		Ю/Д	5	5									
	Поиск РПРЦ по специальной программе (различные варианты)		Ю/Д	5	20	30	25	20	15	5	5	15	5	5
Отработка приемов техники и тактики ориентирования на местности ² ,%	Ю/Д	20	15	10	15	15	10	5				10	20	
Спортивно-тактическая подготовка														
Отработка и совершенствование отдельных тактических действий и приемов радиопоиска ² , %	Ю/Д			5	10	5								
Совершенствование технико-тактических умений, навыков и приемов ² ,%	Ю/Д				5	30	70	80	75	75	85	50		
Интегральная подготовка							+	+	+	+	+	+		
Теоретическая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+							
Специальная радиотехническая подготовка	Ю/Д	+	+	+	+	+	+							
Участие в учебно-тренировочных мероприятиях (в т.ч. в учебно-тренировочных сборах)	Ю/Д		+	+		+		+	+	+	+	+		
Количество соревновательных забегов (в т.ч. по другим видам спорта)	Ю/Д	2			3	6	6	6	4	6	4	4	4	
Контрольные испытания (тесты)	Ю/Д		+		+		+		+		+			

Примечание:¹ От максимального месячного времени в году, отводимого на общую физическую подготовку² От максимального месячного времени в году, отводимого на технико-тактическую подготовку

Организация психологической подготовки.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психических функций и психомоторных качеств.

Психологическое сопровождение юных спортсменов обеспечивает повышение эффективности учебно-тренировочного процесса; профилактику физических и эмоциональных перегрузок, срывов; выявляет резервные возможности развития ребенка.

Решая задачи психологической подготовки, надо принимать во внимание индивидуальные особенности, мотивы, уровень притязаний, общительность, тревожность, другие эмоционально-волевые черты личности спортсмена. Это позволяет установить наиболее рациональную тактику взаимодействия с ним, найти способы предотвращения возможных конфликтов, определить средства управления активностью спортсмена, методы ослабления невротических реакций.

Осуществляются следующие виды психологической подготовки:

1) психологическая подготовка спортсмена к продолжительному (в том числе многолетнему) учебно-тренировочному процессу;

2) общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям;

3) специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию;

4) коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

На каком бы этапе спортивного пути ни находился спортсмен, перед ним всегда необходимо ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка. Каких бы успехов ни достиг спортсмен, ему постоянно прививается мысль, что достигнутый результат далек от его реальных возможностей, что вслед за достигнутой, встает новая, более высокая, далеко отставленная цель. Последняя через серию промежуточных целей в учебно-тренировочном процессе определяет систематическую установку на качественную тренировку на любом этапе спортивного совершенствования. Поэтапное достижение этих целей обеспечивает спокойное и уверенное состояние спортсмена, формирует и укрепляет так называемый чемпионский характер.

Когда спортсмен оказывается в жестких рамках спортивного режима, он должен четко знать, ради чего он отказывается от многих радостей и удовольствий. Далеко отставленная цель высокого порядка, например, участие в чемпионате (первенстве) мира или Европы и занятие там высокого места, помогает спортсмену понять разницу между ближней и далекой мотивацией, спокойно пренебрегать мелкими радостями ради великого счастья спортивного достижения.

Психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в деятельности. Чтобы стать закаленным бойцом в спорте, надо чаще выступать в соревнованиях, пройти школу значимых выступлений. Соревновательный опыт в спорте имеет особое значение, и лучшей школой психологической подготовки является именно участие в соревнованиях.

В ходе психологической подготовки формируется и совершенствуется спортивный характер. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными. Чем выше по статусу соревнования, тем меньше спортсмен допускает ошибок на дистанции.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. Важно чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

Контроль в спортивной радиопеленгации.

Эффективность учебно-тренировочного процесса обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля, в который входят, в том числе педагогические показатели, характеризующие уровень технической и тактической подготовленности, стабильность выступления на соревнованиях и другие.

Выделяется три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Одной из форм самоконтроля является ведение спортивного дневника.

Основным критерием эффективности многолетней подготовки считается наивысший спортивный результат, достигнутый спортсменом в оптимальных возрастных границах.

В спортивной радиопеленгации в качестве интегральной оценки соревновательной деятельности можно считать занятое место на главных соревнованиях. Также интегральной и объективной оценкой уровня спортивного мастерства, а, следовательно, и спортивной работоспособности, можно считать занятое место спортсменом во всероссийском рейтинге, который определяется по сумме результатов выступлений на крупнейших соревнованиях спортивного сезона с определением индивидуального числового значения. С целью сбора информации за уровнем подготовленности, ее сопоставления с уже имеющимися данными, а также в целях последующего анализа спортсмены в течение всего периода многолетней подготовки сдают контрольные испытания.

Грубой интегральной оценкой уровня спортивного мастерства может служить выполнение норматива и требований спортивного разряда или звания.

Характеризовать уровень владения элементами техники оперативной радиопеленгации могут следующие контрольные испытания: время настройки радиопеленгатора на частоту РП, время определения направления (пеленга) на РП настроенным радиопеленгатором, время нанесения пеленга на карту.

Критерием оценки уровня владения техникой оперативной радиопеленгации и ближнего радиопоиска (спортивно-технической подготовленности) является скорость обнаружения непрерывно работающего РП расположенного на расстоянии 200-250 м, ($V_{обн.РП}$, м·с⁻¹), при этом лес легко пробегаем.

В связи с тем, что в спортивной радиопеленгации РП работают циклично, и условно принимая то, что они обнаруживаются только в сеанс работы, возможен расчет времени прохождения дистанции спортсменом с учетом особенностей трассы (рельеф, проходимость, грунт), погодных и климатических условий, возрастной категории. Исходя из этого можно определять время потерь, приходящее на один РП соревновательной дистанции ($t_{потерь}$). При определении $t_{потерь}$, на соревнованиях, где показан лучший результат сезона, можно судить об уровне комплексной технико-тактической и психологической подготовленности. Кроме того, в качестве оперативного контроля показатель $t_{потерь}$ может определяться после каждой пройденной дистанции, что будет являться текущей оценкой уровня комплексной технико-тактической подготовленности. В упрощенном виде время потерь на соревновательной дистанции может выражаться в виде потерянных циклов на дистанции определенной длины.

На этапах начальной подготовки в процессе многолетнего совершенствования в качестве критерия, характеризующего уровень технико-тактической подготовленности, может являться способность обнаружения заданного количества РПРЦ в контрольное время.

При управлении учебно-тренировочным процессом особое внимание уделяется анализу совершаемых ошибок при прохождении дистанций, особенно соревновательных, что является качественной оценкой уровня подготовленности.

15. Учебно-тематический план

В разделе 15 Программы (учебно-тематический план) содержится примерная детализация тематики теоретической подготовки в Учреждении в течение года (таблица 33).

Таблица 33

Учебно-тематический план ГБУ ДО ВО «СШ по СО»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «радиоспорт» (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «спортивная радиопеленгация»)

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «радиоспорт» относятся:

16.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «радиоспорт», содержащих в своем наименовании слова «спортивная радиопеленгация», основаны на особенностях вида спорта «радиоспорт» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «радиоспорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.2 Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «радиоспорт», содержащих в своем наименовании слова «спортивная радиопеленгация», учитываются Учреждением, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

16.4 При успешном освоении программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный возраст для нахождения в числе лиц, проходящих спортивную подготовку, определяется в соответствии с действующими нормативными документами (Единая всероссийская спортивная классификация по виду спорта «радиоспорт»), определяющими возрастные категории с ограничением верхней границы возраста для участия в официальных всероссийских соревнованиях (первенства России и всероссийские спортивные соревнования).

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается. Дополнительным условием нахождения на указанных этапах является вхождение соответствующих спортсменов в список кандидатов в спортивную сборную команду Владимирской области и (или) Российской Федерации по виду спорта «радиоспорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «радиоспорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта «радиоспорт» (для спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация»).

Для реализации Программы необходимо соответствующее обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой.

Учитывая особенности вида спорта «радиоспорт», а также сложившуюся практику, местами проведения учебно-тренировочных занятий (а также учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и спортивных соревнований) в основном выступают естественные природные места: леса, парки, городские территории, которые не требуют согласований на их использование для указанных целей. Учреждение также заключает договоры безвозмездного пользования помещениями и иные договора, заключенные в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектов инфраструктуры с иными организациями и учреждениями, которые подходят и могут быть использованы для реализации Программы по виду спорта

«радиоспорт» (для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «спортивная радиопеленгация»).

Обучающиеся обеспечиваются проездом к местам проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения указанных мероприятий. Медицинский контроль и обеспечение осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Организация учебно-тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, и иным оборудованием, экипировкой и инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, за счет средств, выделенных Учреждению на выполнение государственного задания, а также за счет иных средств (при их наличии) (таблицы 34.1, 34.2, 35).

Таблица 34.1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием и спортивным инвентарем, приобретаемыми по решению Учреждения

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Весы (до 200 кг)	штук	на организацию	1
2	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
Для спортивной дисциплины «спортивная радиопеленгация»				
3	Компас жидкостный для ориентирования на местности	штук	на организацию	10
4	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	на организацию	20
5	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	на организацию	30
6	Радиопеленгатор (диапазон – 144 МГц)	штук	на организацию	10
7	Радиопеленгатор (диапазон – 3,5 МГц)	штук	на организацию	10
8	Радиопередатчик (диапазон – 144 МГц)	штук	на организацию	10
9	Радиопередатчик (диапазон – 3,5 МГц)	штук	на организацию	10
10	Телефон головной	штук	на организацию	30
11	Электронная карточка отметки контрольного пункта	штук	на организацию	50

Таблица 34.2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол- во	срок эксплуатации (лет)	кол- во	срок эксплуатации (лет)	кол- во	срок эксплуатации (лет)	кол- во	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация»											
1	Компас жидкостный для спортивного ориентирования	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Радиопеленгатор (диапазон – 144 МГц)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Радиопеленгатор (диапазон – 3,5 МГц)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Таблица 35

Обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, приобретаемой по решению Учреждения

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин «спортивная радиопеленгация»											
1	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Шиповки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4	Шиповки для спортивного ориентирования	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Майка тренировочная	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6	Бриджи (беговые брюки)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
7	Гетры	пар	на обучающегося	1	1	2	1	3	1	3	1
8	Утепленная куртка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
9	Куртка тренировочная зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Штаны тренировочные зимние	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11	Шапка тренировочная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Для реализации Программы спортивный инвентарь в соответствии с ФССП может передаваться в индивидуальное пользование. Непосредственная выдача инвентаря осуществляется на материально ответственное лицо (тренер-преподаватель, спортсмен-инструктор) и передается непосредственно лицам, проходящим спортивную подготовку. В таблицах 34-35 представлен перечень спортивного инвентаря и спортивной экипировки, передаваемых в индивидуальное пользование. Указанный инвентарь и экипировка наряду с лицами, проходящими спортивную подготовку в Учреждении, может быть также переданы в индивидуальное пользование и тренерам-преподавателям ГБУ ДО ВО «СШ по СО», реализующим Программу, в количестве и объеме, необходимом для ее эффективной и качественной реализации. Обеспечение спортивным оборудованием, инвентарем и экипировкой лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, осуществляется Учреждением по мере возможности и с учетом целесообразности с точки зрения эффективности соревновательного и учебно-тренировочного процессов. Представленные в таблице значения для указанного этапа ориентировочные и являются расчетными величинами для ведения учета соответствующего оборудования, инвентаря и экипировки

Перечисленные перечни оборудования, спортивного инвентаря и экипировки не являются исчерпывающими. Учреждение по согласованию с учредителем может производить закупку и использовать при реализации Программы, а также передавать в индивидуальное пользование и иное оборудование, спортивный инвентарь и экипировку в рамках выделяемых бюджетных ассигнований, а также от приносящей доход деятельности в целях повышения качества и эффективности спортивной подготовки.

18. Кадровые условия реализации Программы.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 №362н (зарегистрирован Минюстом России 25.02.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической

работе в области физической культуры и спорта»», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Иные работники Учреждения должны соответствовать требованиям, установленными профессиональными стандартами, соответствующие занимаемым ими должностям и (или) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих. В организации утверждена рабочая группа по организации применения профессиональных стандартов, в обязанности которой входит отслеживание и рекомендации по внедрению в деятельность соответствующих профессиональных стандартов.

Учреждение обеспечивает направление сотрудников на курсы повышения квалификации, переподготовку не реже одного раза в два (четыре) года. Повышение квалификации проводится в соответствии с потребностями работников и Учреждения, целями и задачи подготовки.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Абрамов А. В. Техника и тактика спортивной радиопеленгации. Ставрополь: Северо-Кавказский федерал. ун-т, 2020. 121 с.
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. - Изд. 5-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 352 с.
3. Воронов Ю.С. Педагогическая технология управления многолетней подготовкой юных спортсменов-ориентировщиков: дисс. ... д-ра пед. наук. - СПб.: НГУФКСЗ им. П.Ф.Лесгафта, 2009. - 494 с.
4. Бабушкин Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена / Г.Д. Бабушкин, К. В. Диких. - Омск: СибГУФК, 2013. - 240 с.
5. Влияние уровня технико-тактической подготовленности спортсмена на результат в спортивной радиопеленгации / Абрамов А.В. / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XIV Международной научно-практической конференции. 2017. С. 41-45.
6. Гречихин А.И. Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах. М, ДОСААФ СССР, 1985.
7. Гречихин А.И. Соревнования «Охота на лис». М, ДОСААФ СССР, 1973.
8. Зеленский К.Г., Зеленская И.В. Основные направления и содержание тактической подготовки в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2015. №10. - С. 68 - 90.
9. Зеленский К.Г. Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки в спортивной радиопеленгации юношей 12 - 14 лет специализирующихся в классических дистанциях на этапе начальной спортивной специализации / К.Г. Зеленский // Экстремальная деятельность человека, 2014. № 3. - С. 20 - 24.
10. Зеленский К.Г. Информационное обеспечение спортивной радиопеленгации в рамках реализации концепции развития системы многолетней подготовки / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 109-112.
11. Зеленский К.Г. Исследование зон интенсивности при прохождении классической дистанции в спортивной радиопеленгации юношами 13 - 14 лет / К.Г. Зеленский, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 12. - С. 57-59.
12. Зеленский К.Г. Многолетняя подготовка в спортивной радиопеленгации: монография / К.Г. Зеленский. Ставрополь: Изд-во СКФУ. 2019. 304 с.

13. Зеленский К.Г. Обоснование соотношения средств различной тренировочной направленности в процессе многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2012. - №11. - С. 28 - 32.
14. Зеленский К.Г. Определение доминантных факторов специальной подготовленности в спортивной радиопеленгации на начальных этапах многолетней подготовки / К.Г. Зеленский, О.Н. Мещерякова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. - № 6 (148). - С. 80 - 84.
15. Зеленский К.Г. Определение влияния уровня технико-тактической подготовленности на спортивный результат у юношей и juniоров в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2016. №6. - С. 61 - 64.
16. Зеленский К.Г. Определение возрастной зоны оптимальных возможностей в спортивной радиопеленгации у мужчин / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2009. № 8. - С. 59 - 61.
17. Зеленский К.Г. Определение контрольных тестов, обладающих высокой прогностической значимостью при отборе юных спортсменов в спортивной радиопеленгации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 7 (149). - С. 94 - 98.
18. Зеленский К.Г. Определение скорости бега и частоты сердечных сокращений на уровне анаэробного порога у спортсменов высокого класса в спортивной радиопеленгации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 9 (151). - С. 100 - 104.
19. Зеленский К.Г. Организационно-педагогическое обеспечение развития системы многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации: диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Санкт-Петербург, 2021. 494 с.
20. Зеленский К.Г. Особенности соревновательной деятельности в дисциплине спортивной радиопеленгации - радиоориентировании / К.Г. Зеленский, Е.Г. Шубин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 9 (163). - С. 116-120.
21. Зеленский К.Г. Построение системы спортивной подготовки в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 109-112.
22. Зеленский К.Г. Показатели аэробной работоспособности квалифицированных спортсменов 15-16 лет в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский, Г.Н. Пономарев, В.Ф. Костюченко, В.Д. Зверев // Теория и практика физической культуры. - 2025. - № 1. - С. 11-14.
23. Зеленский К.Г. Проблемы современной спортивной радиопеленгации и пути их решения. Ставрополь: Издательство СГПИ, 2023, 224 с.
24. Зеленский К.Г. Радиоспорт: спортивная радиопеленгация: Учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских спортивно-технических школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, специализированных детско-юношеских спортивно-технических школ / К.Г. Зеленский. - Ставрополь, Изд-во ПП «А.Смехнов», 2010. - 84 с.
25. Зеленский К.Г. Радиоориентирование - предпосылки возникновения и перспективы развития / К.Г. Зеленский, Д.А. Харченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2023. - № 2 (216). - С. 162-166.
26. Зеленский К.Г. Разработка модельного метода решения тактических задач при прохождении соревновательной дистанции в спортивной радиопеленгации – спринте / К.Г. Зеленский, А.В. Абрамов, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2025. - № 8 (246). - С. 110-117.
27. Зеленский К.Г. Соревновательная деятельность в спортивной радиопеленгации: монография. Ставрополь: СКФУ, 2018. 198 с.
28. Зеленский К.Г. Соревнования как важный компонент тренировочного процесса юных спортсменов младшего школьного возраста в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский,

А.В. Абрамов, В.Ф. Костюченко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2024. - № 9 (235). - С. 136-141.

29. Зеленский К.Г. Спортивная радиопеленгация: На пути к мастерству. Ставрополь, Ставропольсервисшкола, 2002. 90 с.

30. Зеленский К.Г. Тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации: Монография / К.Г. Зеленский. - Ставрополь, Издательство ИП «А.Смехнов», 2014. 282 с.

31. Казанцев С.А. Профессионально-педагогическое совершенствование. теория и практика работы тренера по спортивному ориентированию / С.А. Казанцев. - Санкт-Петербург, 2015. -179 с.

32. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005.

33. Модельный подход в исследовании влияния технико-тактической подготовленности на результат спортсмена на классических дисциплинах спортивной радиопеленгации / Зеленский К.Г., Абрамов А.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). - С. 115-121.

34. Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П., Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - М.: Спорт, 2018. - 320 с.

35. Построение годичного цикла подготовки квалифицированных спортсменов 16-17 лет в спортивной радиопеленгации / Зеленский К.Г., Пономарев Г.Н., Костюченко В.Ф., Шубин Е.Г. / Теория и практика физической культуры. 2022. № 9. С. 26-28.

36. Психологическое содержание некоторых приёмов прохождения дистанции в спортивной радиопеленгации / Лукьянов А.С. / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XV Международной научно-практической конференции. 2018. С. 103-105.

37. Разработка радиоприёмника для спортивной радиопеленгации / Катасонов Р.В., Козлов В.Н., Кузьменко В.А. / Современные проблемы радиоэлектроники и телекоммуникаций. 2022. №5. С. 51.

38. Стеблецов Е.А. Обучение начальным основам спортивного ориентирования: учебно-методическое пособие / Е.А. Стеблецов, В.В. Севастьянов. – Воронеж: ВГПУ, 2018. – 74 с.

39. Удовиченко И.С. Ориентирование на местности как важный компонент соревновательной деятельности в спортивной радиопеленгации / И.С. Удовиченко / Вестник Ставропольского государственного педагогического института. 2024. № 3 (23). С. 98-104.

40. Установление доминантных факторов специальной подготовленности спортсменов 15 - 18 лет в спортивной радиопеленгации / Зеленский К.Г., Пономарев Г.Н. / Теория и практика физической культуры. 2019. № 10. С. 14-17.

41. Фискалов В.Д., Черкашин В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. М.: Спорт. 2016. 352 с.

42. Шубин Е.Г. Система организации занятий и планирование круглогодичной подготовки в спортивной радиопеленгации: учебное пособие. - Санкт-Петербург: Издательство ГУАП, 2008. - 71 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.srr.ru>

<https://ardf.ru/>

<https://foxorient.ru/>

<https://www.iaru-r1.org>