

РАДИОСПОРТ, СПОРТИВНАЯ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ
(145 004 18 11 Я, 145 009 18 11 Я, 145 010 18 11Я)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО КОННОМУ СПОРТУ»**
Юридический адрес: 600023, г. Владимир, мкр. Заглязьменский, ул. Восточная, д.2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ВО

«ДЮСШ по конному спорту»
Е.В.Горбунова
20.17 г.
«17» _____
Документ № _____



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
РАДИОСПОРТ, СПОРТИВНАЯ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ**
(145 004 18 11 Я, 145 009 18 11 Я, 145 010 18 11Я)

- Программа разработана на основании:
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 07 декабря 2015 г. N 1122);

Срок реализации программы – 9 лет. Срок реализации программы может быть продлен на неопределенный срок за счет этапа спортивного совершенствования.

Составители:

Тренеры-преподаватели по спортивной радиопеленгации
Королев Л.А., Королева Г.М.
Зам. директора по УВР Дмитриева А.В.

г. Владимир
2017г.

Содержание

I. Вводная часть

Пояснительная записка

- 1.1. характеристика вида спорта, его отличительные особенности
- 1.2. специфика организации тренировочного процесса
- 1.3. структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

II. Нормативная часть

- 2.1. продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт
- 2.2. соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт
- 2.3. планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта радиоспорт
- 2.4. режимы тренировочной работы;
- 2.5. медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- 2.6. предельные тренировочные нагрузки;
- 2.7. минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- 2.8. требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- 2.9. требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки;
- 2.10. объем индивидуальной спортивной подготовки;
- 2.11. структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

III. Методическая часть

- 3.1. рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- 3.2. рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3.3. рекомендации по планированию спортивных результатов;
- 3.4. требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- 3.5. программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- 3.6. рекомендации по организации психологической подготовки;
- 3.7. планы применения восстановительных средств;
- 3.8. планы антидопинговых мероприятий;
- 3.9. планы инструкторской и судейской практики

IV. Система контроля и зачетные требования

- 4.1. конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта радиоспорт
- 4.2. требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- 4.3. виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля;
- 4.4. комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной

физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

V. Перечень информационного обеспечения

VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Условные обозначения

ДЮСШ – детско-юношеская спортивная школа;

СРП – спортивная радиопеленгация

НП – (группа) начальной подготовки (применительно к этапу подготовки);

ТГ – тренировочная группа (применительно к этапу подготовки);

СС – (группа) спортивного совершенствования (применительно к этапу подготовки);

ВСМ – (группа) высшего спортивного мастерства (применительно к этапу подготовки);

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

ТТМ – технико-тактическое мастерство

ТО – текущее обследование;

УМО – углубленное медицинское обследование.

ЭКО – этапное комплексное обследование;

ОСД – оценка соревновательной деятельности;

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Радиопеленгация – это специальная область радиоэлектроники, изучающая теоретические и практические вопросы, связанные с определением направления на источник излучения

радиоволн, принципами создания и применения пеленгационной аппаратуры. Радиопеленгация имеет большое практическое значение и находит свое практическое применение во многих областях человеческой деятельности. На флоте и авиации радиопеленгование позволяет устанавливать местонахождение и направления движения морских и воздушных судов, в комплексе космических радионавигационных систем слежения - контролировать траектории полетов космических кораблей, в метеорологии - определять положения и направления движений грозных фронтов, в астрономии - устанавливать направления на небесные тела; в военном деле радиопеленгация используется с целью радиоразведки.

Спортивная радиопеленгация (СРП) является одной из дисциплин вида спорта «радиоспорт». От остальных дисциплин радиоспорта спортивная радиопеленгация отличается своей «активностью», остальные дисциплины являются сугубо техническими и не предъявляют требований к физической подготовленности спортсмена.

Спортивная радиопеленгация является весьма популярным видом спорта, по которому проводится большое количество разнообразных соревнований, в том числе такие крупные международные спортивные форумы, как чемпионаты Мира и чемпионаты Европы. Эти соревнования вызывают живой интерес у публики, особенно у подрастающего поколения, в силу своей динамичности, непредсказуемости исхода, острой спортивной борьбы. Многолетний педагогический опыт показывает, что дети с большим удовольствием приходят в объединения по спортивной радиопеленгации, в которые их привлекает не только возможность спортивного соперничества со сверстниками, физического развития, но также весьма существенную роль играет возможность реализовать свой интерес к радиотехнике, конструированию радиоаппаратуры.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

При формировании программы по спортивной радиопеленгации следует учитывать, что кроме спортивной подготовки, физического совершенствования ребенка, необходимо уделять внимание и время на общетеоретические вопросы, связанные с изучением основ электрорадиотехники, принципов действия радиоаппаратуры, радиосвязью. Изучение основ радиоэлектроники позволяет не только глубже понять механизм и особенности спортивной радиопеленгации, развить технико-тактические умения спортсменов-охотников, но и развить у детей интерес в целом к техническому творчеству.

Изучение устройства радиоаппаратуры, способов ее использования требует от учащихся проявления внимания, усвоения большого объема информации, которая обычно изучается в курсе физики значительно позднее (8-9 класс). Такой режим обучения является для детей большой умственной и психологической нагрузкой, а значит при организации занятий необходимы частые переключения между видами деятельности, доступный, образный, не перегруженный терминологией язык объяснения.

Представленная программа учитывает данную специфику, позволяет создать условия для социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, развития мотивации ребенка к познанию и творчеству, укрепления психического и физического здоровья, осуществить профилактику асоциального поведения. Образовательная программа по спортивной радиопеленгации способствует формированию таких качеств, как сообразительность, решительность, развивает гибкость ума, внимание, память, способность анализировать, прививает массу жизненно необходимых навыков, любовь к занятиям техническим творчеством.

Данная программа способствует появлению у молодежи интереса к радиоспорту, радиотехнике, воспитанию в процессе занятий ими многих положительных качеств, необходимых для дальнейшей творческой деятельности, к выбору профессии.

Программа рассчитана на десять лет.

Программа рассчитана на подготовку спортсменов не ниже уровня кандидата в мастера спорта по спортивной радиопеленгации.

При проведении занятий и соревнований должны строго соблюдаться требования по врачебному контролю, предупреждению травм. Учебная работа должна быть построена с учетом режима школьного дня и занятости детей в школе.

В период освоения программы учащиеся принимают участие в классификационных соревнованиях для выполнения спортивных разрядов. По окончании учебного года учащиеся проходят промежуточное тестирование. В конце каждого этапа проводится итоговое тестирование.

Предлагаемую программу можно рассматривать как основу подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации, осуществляемую в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры. Данная программа может быть включена в учебный план специальных образовательных учреждений; спортивных клубов; отделений и групп детско-юношеских клубов физической подготовки; школ высшего спортивного мастерства, центров спортивной подготовки, иных специализированных спортивных учреждений и организаций физической культуры, спорта и туризма, образования и социального развития, проводящих физкультурно-спортивную работу с детьми и подростками и действующих в любой организационно-правовой форме.

Программа по спортивной радиопеленгации построена с учетом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов.

Спортсмены имеют право на:

- бесплатное пользование государственными и муниципальными физкультурно-оздоровительными и спортивными сооружениями, медицинским обслуживанием, снаряжением и спортивной одеждой, а также жильем и питанием во время учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований в составе сборных команд;
- получение денежных компенсаций по основному месту учебы, работы, службы, если это предусмотрено законами или другими нормативными актами органов местного самоуправления.

Спортсмены обязаны:

- достойно представлять физкультурно-спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;
- проявлять высокую гражданственность и любовь к Родине, постоянно совершенствовать свои морально-волевые качества, а также изучать основы гигиены, овладевать знаниями (физической культуре и спорте, о международном спортивном движении, об истории своего любимого вида спорта);
- выступать активными популяризаторами спортивной радиопеленгации в частности и физической культуры и спорта в целом;
- не употреблять самим и активно бороться с употреблением другими запрещенных медицинских препаратов (допингов) и не применять запрещенные в спорте процедуры.

Данная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

- **Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).
- **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

1.3. Структура системы многолетней подготовки спортсмена-«лисятника» (этапы, уровни, дисциплины)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Настоящая программа охватывает три этапа многолетней подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства .

Реализация этапа высшего спортивного мастерства на базе ДЮСШ не предусмотрена (согласно Методическим рекомендациям Минспорта).

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является, в т.ч., подготовка спортивного резерва, в связи с чем для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт

определены Федеральным стандартом подготовки по виду спорта радиоспорт и приведены в Таблице 1

Таблица 1
Продолжительность этапов,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки,
минимальная наполняемость групп.

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 2 | 9 | 8 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 11 | 5 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений * | 13 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений ** | 15 | 1 |

*Продолжительность этапа спортивного совершенствования в Федеральном стандарте подготовки по виду спорта не ограничена. В настоящей программе этап спортивного совершенствования определен на 3 года.

**Здесь и далее информация по этапу ВСМ приведена для сведения.

2.2. соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт

Таблица 2

| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Радиопеленгация | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 35 - 41 | 20 - 25 | 15 - 20 | 10 - 15 | 5 - 10 | 5 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 8 - 15 | 19 - 27 | 27 - 33 | 38 - 43 | 47 - 54 | 53 - 58 |
| Техническая подготовка (%) | 37 - 47 | 45 - 53 | 36 - 40 | 26 - 32 | 16 - 18 | 11 - 12 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, интегральная подготовка (%) | 4 - 7 | 5 - 7 | 13 - 15 | 14 - 17 | 18 - 22 | 19 - 23 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская, судейская практика (%) | 1 - 2 | 1 - 3 | 3 - 4 | 5 - 6 | 6 - 7 | 6 - 9 |

2.3. планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта радиоспорт

Таблица 3

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 3 |

| | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
|----------|---|---|---|---|---|---|

2.4. режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов Таблица 4.

Таблица 4

Перечень тренировочных сборов

| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|--|---|---|---|---|---------------------------|---|
| | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной подготовки) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта | 14 | 14 | 14 | - | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|--|------------------------------------|------------|---|---|--|
| | Российской Федерации | | | | | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

2.5. медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений). В оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих медицинский допуск в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Физкультурно-спортивная организация 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, психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

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 тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, 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 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.

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, указаны в Таблице 1.

Психофизические требования определены в Таблице 5.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конный спорт

Таблица 5

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.6. предельные тренировочные нагрузки;

нормативы предельных тренировочных нагрузок приведены в Таблице 6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица 6

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 9 | 14 | 24 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 4 | 5 | 7 | 11 | 12 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 468 | 728 | 1248 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 208 | 260 | 364 | 572 | 624 |

При планировании подготовки максимальный объем не может быть уменьшен ниже указанных в таблице значений.

2.7. минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

Объем соревновательной деятельности следует планировать согласно Таблице 3.

В зависимости от существующих условий, финансового обеспечения, официального календаря соревнований реальный объем соревновательной деятельности для каждого спортсмена, проходящего спортивную подготовку, в разные годы может несколько меняться в большую сторону. Увеличение объема соревновательной деятельности допустимо в разумных пределах под жестким медицинским контролем состояния организма спортсмена.

2.8. требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 7

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделия |
|-----------------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 2. | Секундомер | штук | 2 |
| 3. | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 4. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| Радиопеленгация | | | |
| 5. | Компас жидкостный, для ориентирования на местности | штук | 30 |
| 6. | Оборудование контрольного пункта со средствами отметки | комплект | 20 |
| 7. | Оборудование тренировочного контрольного пункта | комплект | 30 |
| 8. | Радиопеленгатор (диапазон 144 МГц) | штук | 15 |
| 9. | Радиопеленгатор (диапазон 3,5 МГц) | штук | 15 |
| 10. | Радиопередатчик (диапазон 144 МГц) | штук | 10 |
| 11. | Радиопередатчик (диапазон 3,5 МГц) | штук | 10 |
| 12. | Секундомер электронный | штук | 10 |
| 13. | Телефон головной | штук | 30 |
| 14. | Электронная карточка отметки контрольного пункта | штук | 50 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 8

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Радиопеленгация, многоборье | | | | | | | | | | | |
| 1. | Костюм тренировочный | штук | на занима | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

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

2.9. требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Одним из показателей эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации является количественный и качественный состав занимающихся. Требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки, приведены выше в Таблице 1.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт (спортивная радиопеленгация) определяется согласно Положению о приеме, переводе, отчислении детей, обучающихся в ГБУ ВО «ДЮСШ по конному спорту»

При комплектовании групп следует учитывать следующие положения:

- уровень подготовленности обучающихся в одной группе не должен различаться более, чем на 2 разряда;

- при досрочном освоении программы и соответствующем уровне подготовленности учащиеся могут быть досрочно переведены на следующий год подготовки либо этап подготовки. Уровень подготовленности подтверждается сдачей переводных нормативов и выполнением разрядных требований.

- лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта радиоспорт определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта радиоспорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку

2.10. **объем индивидуальной спортивной подготовки;**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Индивидуальная подготовка предполагает работу по индивидуальным планам. Такая форма подготовки целесообразна в случаях сильных отличий в уровне подготовке и планируемых результатах на сезон. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальная подготовка может осуществляться в форме индивидуальных занятий с тренером, в форме дополнительных занятий с другими привлеченными специалистами, а также в форме самостоятельной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки постепенно возрастает в зависимости от года подготовки, и для спортсменов групп СС-2,3 и ВСМ может составлять до 70% времени. Конкретные значения объемов индивидуальной подготовки решаются на каждый спортивный сезон и подробно обосновываются и разрабатываются в индивидуальных планах подготовки спортсменов.

Индивидуальное планирование подготовки основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов (в измеряемых величинах). Важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности занимающегося. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентов подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле

Таблица 9

| п/п | Операция | Организационно-методические указания |
|-----|---|---|
| 1 | Определение главных соревнований | На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон |
| 2 | Выделение периодов и этапов подготовки | С учетом календаря соревнований и соблюдением специфических принципов спортивной подготовки |
| 3 | Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов) | Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов |
| 4 | Планирование тестирующих процедур | С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов |
| 5 | Определение сроков учебно-тренировочных сборов | Постановка задач, планирование сроков, место проведения |
| 6 | Определение сроков комплексных | В соответствии с направленностью этапов подготовки |

| | | |
|---|---|--|
| | обследований | |
| 7 | Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц | Распределение средств подготовки (основных и дополнительных) |
| 8 | Планирование динамики нагрузки в годичном цикле | Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена |

2.11. структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность несколько тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В спортивной радиопеленгации по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- физический
- развивающий технический
- развивающий контрольный
- подводящий
- соревновательный
- восстановительный

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

На этапе спортивного совершенствования процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется дирекцией и тренерским составом спортивных школ. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в спортивные школы. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения соревновательного упражнения, в первую очередь обращая внимание на координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

Работа в спортивных школах проводится круглогодично на основании данной программы. Поступившие в спортивные школы распределяются по группам с учетом возраста, уровня спортивной и общеподготовленности, а также степени функциональных возможностей.

Одно занятие в каждой группе планируется на субботу или воскресенье, как выездное.

Занятия, проводимые в основном на свежем воздухе, оказывают благотворное влияние на здоровье ребенка.

Критерием успешности освоения ребенком программы являются высокие результаты выступлений в соревнованиях по спортивной радиопеленгации. Соревнования являются средством контроля, а также средством дополнительного стимулирования интереса к занятиям. Участие в соревнованиях расширяет круг общения ребенка.

В процессе освоения учащимися спортивной радиопеленгации, предусматриваются следующие направления работы:

- Техника и тактика спортивного ориентирования.
- Техника спортивной радиопеленгации.
- Тактика в спортивной радиопеленгации.
- Техника передвижения по лесу.
- Физическая подготовка.
- Психологическая подготовка
- Основы радиотехники.
- Человеческий организм. Гигиена, профилактика травм и самоконтроль

Основными формами проведения тренировочной работы в спортивных школах являются:

➤ групповые теоретические занятия в виде бесед, проводимых тренерами-преподавателями, врачами, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер-преподаватель предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов);

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы; индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие спортсменов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях; учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- методический разбор тренировок и крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки радиоспортсменов имеет использование в работе спортивных школ передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ. Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для спортсменов всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. В многолетних программах учтено все лучшее и передовое, что имеется на сегодняшний день в теории и методике спортивной подготовки.

Техника безопасности на занятиях спортивной радиопеленгацией

- На занятия приходить в соответствующей погоде одежде, иметь удобную беговую обувь и форму, иметь запасную одежду и обувь для переодевания после тренировки.
- На трассу выходить только при наличии часов и компаса и с исправной аппаратурой.
- Внимательно слушать задачи, поставленные тренером на данную тренировку, особенно запомнить аварийный азимут выхода из леса и ориентиры сбора всех участников тренировки или соревнования.
- Спортсмен должен быть подготовлен для тренировки в лесной местности и иметь при себе необходимую защиту от комаров и гнуса.
- При прохождении трассы в лесной местности категорически запрещается наступать на поваленные деревья, особенно в сырую погоду.
- Перед стартом внимательно выслушать информацию об опасных участках леса и избегать прохождения дистанции через них.
- При травме или недомогании, возникших на трассе, выходить на ближайшую «лису» или дорогу и ждать помощи.
- Ни в коем случае не садиться в машину к незнакомым людям, необходимо попросить телефон и позвонить тренеру или начальнику дистанции и дождаться их помощи.
- Не уходить домой с тренировки, не предупредив тренера.
- При занятиях в спортивных залах соблюдать технику безопасности для данного помещения, выполнять все указания тренера. Не покидать тренировку без разрешения тренера.
- Бережно относиться к аппаратуре, аккуратно с ней обращаться, чтобы не поранить себя или своих товарищей.
- Два раза в год обязательно проходить медосмотр в физкультурном диспансере и иметь допуск врача к занятиям.
- При поездках на соревнования выполнять все указания тренера, быть дисциплинированным, не создавать ситуаций опасных для здоровья.
- Тренер должен быть предупрежден родителями о любых аллергических реакциях детей.

3.2. рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Значения максимального объема тренировочной нагрузки приведены в Таблице 5; объемы соревновательной деятельности приведены в Таблица 3.

Отклонения от предельных значений тренировочной и соревновательной деятельности могут быть как запланированными (см. ниже), так и вызванными непредвиденными обстоятельствами: состояние здоровья, травмы спортсмена, др. обстоятельства.

3.3. рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты планируются на олимпийский четырёхлетний цикл, на предстоящий год. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- уровень подготовленности и динамику результатов в планируемом периоде конкретной спортивной пары всадник-лошадь;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретной дисциплине радиоспорта;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

3.4. требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В группах начальной подготовки основными задачами **медицинского обследования** является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и в конце года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Тем не менее только данных медицинских обследований недостаточно для получения полного представления о состоянии спортсмена. Детский спорт затрагивает личность начинающего спортсмена со всеми сложностями детского, подросткового, юношеского периодов, т.е. в период становления личности. На этом этапе спортивная подготовка неотделима от обучения, общего развития ребенка.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя ДЮСШ и тренеров.

Одной из главных задач врачебного контроля является установление тесного контакта в работе между врачом и тренером. Такой контакт лучше всего можно осуществлять в

процессе врачебно-педагогических наблюдений. Эту форму деятельности врача часто еще называют врачебно-педагогическим контролем, имея в виду, что врач обязан интересоваться содержанием учебных, тренировочных занятий и систематически присутствовать на этих занятиях.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания тренеру о характере физической нагрузки как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности начинающих спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия. С другой стороны, возможно, что общая нагрузка может быть явно недостаточной, занимающиеся физическими упражнениями много стоят или сидят, а упражнения выполняют только отдельные занимающиеся. Такое положение может создаться при недостатке инвентаря для занятий или неправильном построении тренировки. При этом оправдывает себя метод хронометража. Врач устанавливает наблюдение над 1—3 учащимися на протяжении всей тренировки. При помощи секундомера он отмечает время, потраченное на выполнение всякого рода упражнений. Отдельно отмечают время, потраченное на отдых, объяснения тренера, ожидание своей очереди и т. п.

Присутствуя на занятиях, врач обязан проверять, насколько проводимые занятия соответствуют возрасту и полу занимающихся, а также программным требованиям. Особенно большое значение врачебно-педагогический контроль имеет в организации правильной спортивной тренировки.

Осуществляя врачебно-педагогический контроль в процессе занятий спортом, врач может оказать помощь тренеру в том случае, если он сам достаточно знаком с основами спортивной тренировки, физиологическими особенностями данного вида спорта, принципами обучения, нормами нагрузок в зависимости от возраста и пола. Такой врач будет пользоваться уважением у тренера и всегда найдет общий с ним язык. Только систематически наблюдая за спортсменами на занятиях, во время тренировок и соревнований, врач может получить полное представление о постановке учебной работы в физкультурном коллективе и о каждом отдельном спортсмене.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добываясь ее оздоровления и соответствия задачам учебно-тренировочных занятий;
- помогать преподавателям тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере учебно-тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач.

Психологический контроль — это специальная ориентация и использование методов

психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимические исследования организма проводятся в ходе углубленных медицинских осмотров с первого года подготовки спортсмена. С повышением уровня квалификации роль биохимического контроля значительно повышается.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

При обследовании спортсменов применяются различные типы тестирующих физических нагрузок, которые могут быть стандартными и максимальными (предельными).

Стандартные физические нагрузки — это нагрузки, при которых ограничиваются количество и мощность выполняемой работы, что обеспечивается с помощью специальных приборов — эргометров. Наиболее часто используют степэргометрию (восхождение в разном темпе на ступеньку или лестницу разной высоты, например Гарвардский степ-тест), велоэргометрию (фиксированную работу на велоэргометре), нагрузки на тредмиле — движущейся с фиксируемой скоростью ленте. В настоящее время существуют диагностические комплексы, позволяющие выполнять специальную дозированную физическую нагрузку: плавательный тредмил, гребные эргометры, инерционные велоэргометры и др. Стандартные физические нагрузки способствуют выявлению индивидуальных метаболических различий и используются для характеристики уровня тренированности организма.

Максимальные физические нагрузки применяются при выявлении уровня специальной тренированности спортсмена на разных этапах подготовки. В данном случае используются нагрузки, наиболее характерные для данного вида спорта. Выполняются они с максимально возможной интенсивностью для данного упражнения.

Используемые тестируемые нагрузки, специфические по мощности и продолжительности, должны соответствовать нагрузкам, используемым спортсменом в процессе тренировки. Так, для легкоатлетов-бегунов, специализирующихся на короткие и сверхдлинные дистанции, тестирующие нагрузки должны быть разными, способствующими

проявлению их основных двигательных качеств — скорости либо выносливости. Важным условием применения тестируемых физических нагрузок является точное установление их мощности либо интенсивности и длительности.

На результаты исследования влияет также температура окружающей среды, время тестирования и состояние здоровья. Более низкая работоспособность наблюдается при повышенной температуре среды, а также в утреннее и вечернее время. К тестированию, как и к занятиям, спортом, особенно с максимальными нагрузками, должны допускаться только полностью здоровые спортсмены, поэтому врачебный осмотр должен предшествовать другим видам контроля. Контрольное биохимическое тестирование проводится утром натощак после относительного отдыха в течение суток. При этом должны соблюдаться примерно одинаковые условия внешней среды, которые влияют на результаты тестирования.

Изменение биохимических показателей под воздействием физических нагрузок зависит от степени тренированности, объема выполненных нагрузок, их интенсивности и анаэробной или аэробной направленности, а также от пола и возраста обследуемых. После стандартной физической нагрузки значительные биохимические сдвиги обнаруживаются у менее тренированных людей, а после максимальных — у высокотренированных. При этом после выполнения специфических для спортсменов нагрузок в условиях соревнования или в виде прикидок в тренированном организме возможны значительные биохимические изменения, которые не характерны для нетренированных людей.

3.5. программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Многолетняя подготовка спортсменов – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

При реализации программы принципиально важно учитывать основные принципы обучения: доступность, последовательность, постепенность. Сначала учащиеся получают основные представления о спортивной радиопеленгации, ее составных частях. После этого даются основные навыки спортивного ориентирования, учащиеся закрепляют их, участвуя в соревнованиях. Затем идет обучение работе с приемником по настройке на сигнал лисы и поиска близко расположенного маяка.

Целесообразнее начинать обучение с диапазона 3.5 МГц, так как начало обучения на нем позволяет заложить прочный фундамент тактического мышления на весь период занятий данным видом спорта, пусть даже временно в ущерб скорости и легкого освоения базовых технических навыков. Работая на данном диапазоне и имея навыки ориентирования, учащиеся с ранних пор начинают «верить» приемнику и осмысленно действовать на дистанции, что способствует более стабильным результатам в будущем.

На этом этапе проводятся соревнования среди новичков по упрощенной программе радиопеленгации с поиском работающих непрерывно передатчиков.

Необходимо следить за правильным выполнением действий, полностью игнорируя скорость выполнения. Даются основы технических навыков, а совершенствовать их, ребята будут уже на следующем витке спирали обучения. На этой стадии не используются циклически работающие передатчики, которые будут вынуждать детей торопиться в ущерб правильности действий, что отрицательно скажется в будущем.

Цель первого года обучения состоит в обучении детей правильным техническим приемам в работе с аппаратурой и формировании физических качеств.

На первом этапе также не акцентируется внимание на физических основах работы пеленгатора и распространения радиоволн. Развитие должно идти от доведенного до автоматизма, быстрого, и правильного выполнения технических действий к собственной оптимальной технике, базирующейся на глубоком понимании физических основ радиопеленгации.

После освоения ребятами минимальных технических навыков предусматривается переход к основам тактической подготовки. На этом этапе ребята получают представление о «распеленговке» «лис», определении варианта взятия, выборе точки местности, куда

необходимо выйти к началу сеанса. Продолжая работать с непрерывно действующими маяками, учащиеся ориентируются на циклическую работу передатчиков, именно с точки зрения тактики'. На этом этапе ребята учатся применять навыки ориентирования при выходе в район ближнего поиска передатчика.

При этом переход к освоению более сложного упражнения допускается только в случае безошибочного и полного освоения предыдущего, более простого навыка. И лишь после освоения юным спортсменом всего комплекса действий на соревнованиях можно переходить к совершенствованию технических навыков.

Общая схема обучения выглядит так: (правильно + очень медленно) - > (правильно + медленно) - > (правильно + быстро) - > (правильно + очень быстро).

В соответствии с разработанной программой физическая подготовка в наиболее полной форме вводится со второго года обучения. Это связано с тем, что на первом году обучения основной задачей является необходимость дать обучающимся наиболее полное представление о спортивной радиопеленгации.

Цель второго года обучения – это формирование у ребят привычки к регулярным тренировкам на выносливость и создание общефизического фундамента для дальнейшей многолетней подготовки.

Основной акцент делается на общефизическую подготовку: бег, лыжи, плавание, игры с мячом, походы, упражнения в парах и со снарядами и т.п.

В планировании подготовки соблюдается периодизация, учитываются возрастные физиологические особенности учащихся. Для успешного решения задач второго года проводятся тренировки двух типов.

Во-первых, используются тренировки в занимательной игровой форме, которые позволяют дать детям большую нагрузку, развить общую выносливость юных спортсменов, не вызывая переутомления, которое чаще является психологическим явлением, а не физиологическим. Необходимым элементом являются и монотонные кроссовые тренировки, которые развивают психологические качества: волю, умение терпеть.

Огромное значение в подготовке и увеличении степени занимательности занятий играет участие в различных соревнованиях по спортивному ориентированию

Цель третьего года обучения – это совершенствование навыков на практических тренировках, так как основные теоретические моменты уже усвоены учащимися на втором году обучения.

Теоретические занятия сводятся в основном к повторению и закреплению пройденного материала. Сезонная схема организации занятий аналогична второму году обучения.

Учащимся третьего года обучения необходимо обеспечить возможность участия во Всероссийских ранговых соревнованиях по спортивной радиопеленгации в осенний период. При этом решаются следующие задачи: стимулирование наиболее успешных и одаренных ребят к дальнейшему росту результатов; выполнение ранговых нормативов, необходимых для получения допуска на основные отборочные старты следующего сезона; общение ребят из различных регионов.

Наиболее удобными в этом смысле являются такие Всероссийские ранговые соревнования, как: “Мещерское лето” (август, г. Рязань), “Золотая осень” (сентябрь, г. Дзержинск), “Одинцово” (октябрь, г. Одинцово Московской области).

Техника бега по лесу сильно отличается от техники бега по стадиону. Слепое копирование легкоатлетического бега приводит к повышенному травматизму, неэкономному расходованию сил (мягкий грунт!), значительному снижению скорости передвижения. Потому при планировании подготовки следует большое количество времени отводить на подготовку в естественных условиях (не в залах и стадионах).

На всех этапах подготовки в различном соотношении уделяется время на освоение различных сторон спортивной подготовки согласно Таблице 2.

На основе

1) Соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт (Таблица 2) и

2) Нормативов максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица 6) формируется план-график часов (Приложение 1), который показывает конкретное количество времени на освоение каждого вида спортивной подготовки:

- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, интегральная подготовка
- Участие в соревнованиях, инструкторская, судейская практика

Общая физическая подготовка:

Спортивная радиопеленгация согласно классификации ЕВСК является дисциплиной радиоспорта, который, на первый взгляд, не требует от спортсмена проявления высоких спортивных кондиций. Но с середины 20в. СРП претерпела значительные изменения, и в настоящее время «лисятники» должны демонстрировать не только техническую подготовленность, но и высокие скоростные качества, а так же дистанционную выносливость.

Для соревнований по СРП характерны протяженные и сложные по рельефу местности дистанции. Для успешного преодоления их наряду с такими физическими качествами, как скорость и сила, необходима выносливость, которая является определяющим фактором физической подготовки спортсменов-«лисятников».

При развитии общей и специальной выносливости режим выполнения упражнения можно условно подразделить на непрерывный и "прерывный" (дискретный). При непрерывном режиме используются равномерный, переменный, контрольный и соревновательный методы тренировки, при дискретном - интервальный, повторный и повторно-переменный.

Равномерный метод характеризуется выполнением непрерывной работы с маломеняющейся интенсивностью. Эффективен при тренировке во многих циклических видах спорта. Равномерный метод требует от тренера и спортсмена знания физиологических и психологических основ непрерывного бега.

При беге спортсмен использует обширный диапазон скоростей - от самых низких до предельных. Тренировка выносливости в непрерывном режиме учитывает две составляющие нагрузки: скорость бега и длину дистанции (время). При составлении планов тренировки мы будем в дальнейшем выявлять следующие зоны бега с различными скоростями:

- 1) зону низких скоростей с энергообеспечением в основном за счет жиров, пульс 100-140 уд/мин;
- 2) зону средних скоростей в основном с углеводным энергообеспечением, пульс 140-170 уд/мин.
- 3) зону высоких скоростей с кислородным потреблением, близким к максимальному, пульс 180 уд/мин.

При медленном беге соотношение окисляемых в организме жиров и углеводов практически такое же, как и в покое (65-70% общего количества энергии образуется за счет жиров и 30% за счет углеводов). Спортсмен в состоянии проводить такой бег в течение нескольких часов: в первые десятки минут стабилизируются процессы мобилизации углеводов и жиров, затем длительное время удерживается устойчивое состояние, в конце бега могут появиться разлад в регуляции функций и утомление. Во время устойчивого состояния потребления кислорода все 100% энергии организм получает за счет аэробного обмена. Медленный бег способствует расширению мелких кровеносных сосудов (в коже, органах пищеварения, печени, мышцах), благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Снижается артериальное сопротивление кровотоку, быстрее доставляются к мышцам энергетические вещества, улучшаются терморегуляция и процессы выделения. Содержание сахара в крови поддерживается благодаря запасам его в печени. Углеводных запасов хватает на несколько часов, ибо в этих условиях организм расходует в основном жировые запасы.

При беге со средней скоростью большую часть энергии (от 50 до 70%) организм получает за счет углеводов. Потребление кислорода приближается к 60-80% максимального. Этот бег предъявляет более жесткие требования к организму. Частота сердечных сокращений удерживается около 150-170 уд/мин. При часовом и более длительном беге в связи с

повышением температуры тела вступают в действие системы терморегуляции организма, предупреждающие перегревание тела спортсмена. Максимальная продолжительность такого бега определяется максимальным потреблением кислорода. При продолжительном беге снижается содержание глюкозы в крови, к чему чувствительна нервная система. Появляется чувство голода, понижается зрительная чувствительность, возможны нарушения психических функций. Не рекомендуется бег в таком темпе свыше 2 часов.

Как только спортсмен достигает контрольного задания по развитию общей выносливости, объем бега с низкой и средней скоростью несколько снижается за счет вводимого в тренировки бега с околокритической скоростью. При таком беге пульс увеличивается до 180-190 уд/мин, повышается производительность сердца (максимальный объем крови в минуту). Бег с высокой скоростью обычно проводят используя интенсивный интервальный метод тренировки, повторный метод на длинных отрезках, прикидки и соревнования на длинные дистанции.

Переменный метод заключается в выполнении непрерывной работы с изменением интенсивности от слабой до максимальной. Развивает аэробную и анаэробную производительность. Один из распространенных вариантов этого метода - фартлек, или "игра скорости", заключающийся в пробегании достаточно больших дистанций (от 3 до 15 км) с переменной скоростью.

Бег со сменой скорости от медленной до соревновательной представляет хорошую основу для улучшения тренированности. Длительный характер нагрузки улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Исключителен психологический эффект фартлека при замятиях на местности с меняющимся рельефом. Как часть тренировочной программы этот метод применяется представителями многих циклических видов спорта. Особенно он рекомендуется в начальном периоде при развитии общей выносливости.

При фартлеке спортсмен тренируется от 1 до 2 часов в день.

Содержание этой тренировки:

- 1) легкий бег-5-10 мин. (как разминка);
- 2) равномерный сильный бег - 1-2 км;
- 3) быстрая ходьба-5 мин.;
- 4) легкий бег с ускорениями по 50-60 м до появления небольшой усталости - 15-20 мин.;
- 5) легкий бег с включением временами 3 или 4 быстрых шагов;
- 6) бег в подъем в полную силу - 150-160 м;
- 7) бег в быстром темпе - 1 мин.

Описанный комплекс упражнений может быть повторен несколько раз за тренировку.

Преимущества фартлека:

- обеспечивается естественная смена напряжения и отдыха;
- воспитываются самостоятельные, думающие бегуны;
- лесная болотистая почва уменьшает болевые ощущения в ногах;
- бег по мягкой незнакомой местности вырабатывает короткий эластичный эффективный шаг (что особенно важно для ориентировщика).

Недостатки фартлека:

- сложно наблюдать и контролировать тренировку;
- свободный характер фартлека создает определенные трудности для спортсменов, не обладающих хорошими волевыми качествами.

В подготовке «лисятника» фартлек применяется для развития выносливости в подготовительном периоде. Различные варианты его используются в качестве тестов для оценки уровня выносливости спортсмена. Особенно эффективен метод в соревновательном периоде как средство сохранения выносливости во время активного физического отдыха и восстановления психического равновесия.

Интервальный метод - очень популярный, занимающий большое место в подготовке многих легкоатлетов. В. Гершлер, тренер экс-рекордсмена мира в беге на 400 и 800 м Р. Харбига и олимпийского чемпиона Ж. Бартеля, совместно с доктором Г. Рейнделем разработал методику, получившую название контрольно-интервальной и направленную на развитие максимальных возможностей сердечно-сосудистой системы. Вот ее программа:

- 1) увеличение путем разминки частоты сердечных сокращений до 120 уд/мин;
- 2) пробегание 150-200 м с заданным усилием, подняв пульс до 170-180 уд/мин;
- 3) легкий бег трусцой до снижения пульса до 120-135 уд/мин.

Время снижения пульса не должно превышать 90 сек. Гершлер считает, что основное развитие сердца происходит во время паузы, при которой ударный объем его достигает наибольшей величины. Этот максимальный ударный объем стимулирует увеличение сердечной мышцы. Пауза свыше 90 сек. приводит к перераспределению крови в кровеносных сосудах и ухудшает состояние организма при последующих повторениях упражнения.

В таком виде интервальный метод тренировки принято использовать в предсоревновательном и соревновательном периодах для развития скоростной выносливости. При этом широко практикуется, наряду с отрезками 200-1000 м, бег на 2000-5000 м с соревновательной скоростью. Такое интенсивное средство воздействия на организм требует тщательного контроля за результатами его применения. Неправильно проведенная интервальная тренировка гораздо быстрее, чем какой-либо другой метод, может привести к психическому и физическому истощению. Необходимо внимательно следить за самочувствием спортсмена, его желанием продолжать или прекратить тренировку. Интервальные тренировки на отрезках 2000-5000 м под руководством тренеров проводят лишь спортсмены высокого класса.

Этот метод одновременно помогает спортсмену многократно концентрировать внимание на успешном выполнении задания при прогрессирующем утомлении и расслабляться во время пауз отдыха.

Для «лисятника» интервальный метод очень хорош в сочетании с тренировкой, во время которой решаются технические и тактические задачи, что превращает ее в игру, а не в монотонное упражнение.

Повторно-переменный метод заключается в повторении работы с определенной переменной интенсивностью через промежутки времени, в течение которых организм полностью восстанавливается (пульс 90) и спортсмен вновь может проделать такую же работу. Этот метод применяют перед началом тренировок повторным методом, так как он легче переносится, ибо выполнить тренировку переменной интенсивности проще, чем повторить ее с максимальной интенсивностью. Объем нагрузки - от соревновательного до полутренировочного. Развивает в основном аэробную производительность организма спортсмена.

Повторный метод направлен на развитие скоростной выносливости и характеризуется повторным прохождением заданной дистанции с максимальной или предельной интенсивностью. Отдых между прохождением отрезков до уменьшения частоты пульса до 120-130 уд/мин. Иногда повторную работу выполняют сериями (3x1000 м + 3x1000 м) с полным отдыхом между ними. Объем нагрузки - от малого (5x400 м) до соревновательного (например, 3x5 км, 6x2 км).

Повторный метод предъявляет повышенные требования к подготовке спортсмена и применяется после объемной тренировки равномерным и переменным методами на втором этапе подготовительного и в соревновательном периодах. Рекомендуется в основном спортсменам старших разрядов.

Комплексная тренировка. В качестве примера такой тренировки приведем "польскую беговую игру", разработанную в начале 60-х годов польским специалистом легкой атлетики Я. Мулеком. В ней тренировки своеобразно сочетаются с "беговым" туризмом. Все занятия перенесены в лес, в горы, на морское побережье. Использование природных условий - положительный фактор в закладке фундамента подготовки.

Беговая игра состоит из четырех частей: разминки, ритмических пробежек, темповой работы и заключительной части. Общая продолжительность игры - 1,5-2 часа.

Разминка - бег трусцой с проделываемыми на ходу упражнениями для рук и туловища (махи, круговые движения руками, метание легких камней, веток). Продолжительность - 15 мин. Затем следуют упражнения на растягивание мышц ног, сменяемые вновь легким бегом. Легкая, но интенсивная разминка подготавливает спортсмена ко второй части занятия.

Ритмические пробежки представляют собой интервальные пробежки на коротких отрезках, многократно повторяемые в быстром ритме, но без лишнего напряжения. Цель их - приобретение скорости. Это упражнение улучшает деятельность органов дыхания, способствует перестройке мышц для увеличения их скоростно-силовых качеств, а подготавливая систему кровообращения к изменению скорости и ритма бега, улучшает двигательную координацию, укрепляет суставы. Основная цель пробежек - увеличение скорости и пластичности нервной системы. Проводятся они на очень пологих склонах длиной 80-100 м: пробежка - вниз по склону, возвращение - трусцой. Темп пробежек высокий, работа рук энергичная, но это не спринт. Начинается пробежка плавно, скорость возрастает на 50-80-метровом отрезке, пока не наступит затруднение в дыхании, после чего происходит выключение мышечных усилий, но ритм шагов сохраняется вплоть до перехода в бег трусцой. Количество пробежек - 6-10.

Разминка и ритмические пробежки проводятся с такой интенсивностью, чтобы осталась энергия для важнейшей части тренировки - темповой работы.

Она осуществляется интервальным методом на отрезках длиной 1000-3000 м в подготовительном периоде и сокращается до отрезков 500 м в соревновательном. Число повторений - 3-8. Пробежки проводятся на пересеченной местности, иногда в гору. Пульс 160-170 уд/мин. Продолжительность этой части тренировки - от 20 до 60 мин.

Беговая игра заканчивается бегом трусцой с прыжками через поваленные деревья, подпрыгиванием с доставанием веток деревьев, иногда ускорениями на 150-200 м. Продолжительность - 30 мин. Правильно проведенная тренировка должна вызывать у спортсменов чувство удовольствия. Основная ценность ее - большой объем проделанной работы значительной интенсивности без чрезмерного психического напряжения. В дальнейшем отдельные составные части беговой игры могут использоваться как самостоятельные методы тренировки в недельном цикле.

Контрольный метод. Для контроля за развитием выносливости используется так называемый тест-бег. При этом надо по возможности сохранять все внешние условия (длина дистанции и ее состояние, время суток, положение тренировочного дня в микроцикле). Многолетний опыт применения тест-бега лыжниками и ориентировщиками высших разрядов на всех этапах подготовки дал отличные результаты. Помимо определения уровня развития выносливости он позволяет вносить коррективы в план дальнейших тренировок.

Соревновательный метод характеризуется соревновательной интенсивностью. Служит также для отработки спортсменом избранных тактических и технических приемов. Соревновательная тренировка проводится, как правило, на дистанции основной длины. Физиологический и психологический эффект должен соответствовать специфике соревновательного упражнения.

Каждый тренер имеет свои варианты тренировки выносливости. В комплексной тренировке акцент делается на тот или другой метод. Новозеландский тренер А. Лидьярд рекомендует бегунам на длинные дистанции за 4 месяца до основного старта чаще применять непрерывный бег в виде фартлека на пересеченной местности. Интересен результат опроса ведущих тренеров США: 60% из них используют различные комбинации больших дистанций, пробегаемых в высоком темпе, и интервальный метод; 20% добавляют к этим комбинациям бег в усложненных условиях (по песку, мягкому грунту) типа фартлека; 20% применяют только интервальный метод.

Таким образом, единственное различие в системах тренировки сводится к предпочтению тех или иных методов. Важно при этом, чтобы они не исключали друг друга. Нельзя также, остановившись на одном из них, пытаться улучшить результат за счет объема или интенсивности нагрузки, совершенно забыв о других методах, - кстати, распространенная ошибка, особенно молодых тренеров и спортсменов.

Специальная физическая подготовка

Круговой метод. Значительные достижения в области физиологии позволяют правильно устанавливать тренировочные нагрузки, успешно планировать тренировочный процесс. Именно благодаря бурному прогрессу в этой области спортивной науки возник такой эффективный метод скоростно-силовой подготовки и повышения выносливости, как

круговой. Одно из достоинств его-возможность строгой индивидуализации нагрузок в зависимости от возраста и уровня подготовленности спортсмена. Круговой метод предполагает наличие комплекса тщательно подобранных простых упражнений, последовательно выполняемых. Спортсмен переходит от одного упражнения к другому, не испытывая утомления. Это достигается правильным чередованием нагрузок на различные группы мышц, нагрузок, наиболее соответствующих возможностям и уровню подготовленности тренирующегося.

В подготовке спортсменов-«лисятников» круговой метод применяется в зависимости от целей, организационных условий, состава занимающихся. Можно рекомендовать следующие типы круговых тренировок с преимущественной направленностью:

- 1) на развитие силы;
- 2) на развитие выносливости (упражнение выполняется в течение 1-2 мин., затем следует интервал 30-60 сек.; 8-10 упражнений на каждом пункте);
- 3) на развитие скоростных качеств (выполняются 3 серии-круга).

Учитывается общее время выполнения задания, и фиксируется время промежуточных серий. Каждый спортсмен стремится осуществить установленную программу с максимальной скоростью. По мере роста тренированности время, затрачиваемое на определенный комплекс, уменьшается;

4) сочетание круговой тренировки с технической (выполняется тренировка второго типа. После первого упражнения спортсмен получает карту и в течение 30-секундной паузы решает задачу по выбору пути на очередной КП или другие задачи по технике ориентирования).

Смена характера деятельности и вовлечение в работу других мышечных групп благоприятно воздействует на способность к физическому и психическому расслаблению. В качестве средства активного отдыха силовая подготовка способствует не только восстановлению утомленных мышечных групп, но и активизирует другие группы. Во время соревновательного периода такая тренировка служит средством активного отдыха и поддержания психического равновесия.

Очень удобна круговая тренировка при моделировании соревновательного режима с использованием работы с картой. Такую тренировку можно назвать ситуационной. Группа спортсменов троекратно выполняет серию упражнений в высоком темпе (пульс 170-180 уд/мин). В серии - 10-12 упражнений, в том числе бег на 300-400 м.

В течение 30-60 сек. требуется проделать заданное количество движений, в паузе выбрать и нарисовать путь на очередное КП. После прохождения каждого круга тренер объявляет время участников. Так создается соревновательный накал борьбы, позволяющий наблюдать за поведением спортсменов в стрессовой ситуации. По окончании занятий тренер знакомит спортсменов с путями призеров соревнований, на которых использовались эти карты. Такая "игра" должна тщательно готовиться и проводиться не чаще одного раза в 10 дней.

В качестве примера приведем включаемые в круговую тренировку упражнения для укрепления основных мышечных групп:

- 1) из положения упор присев переход в положение упора лежа и обратно;
- 2) поднятие туловища из положения лежа на спине;
- 3) наклон и выпрямление туловища с отягощением;
- 4) отжимание из упора лежа;
- 5) прыжки на скамью;
- 6) подтягивание на перекладине;
- 7) бег прыжками на 400 м;
- 8) выпрыгивание из глубокого приседа.

Спортивные игры. Спортивные игры - важный фактор подготовки спортсмена, поскольку в СРП решают не только выносливость и сила, но также способность принимать правильные оригинальные решения. Игры улучшают точность движений в пространстве, быстроту двигательной реакции. При этом развивается способность быстро принимать решение в неожиданной ситуации при лимите времени. Полезны и эмоциональны игры на местности типа "третий лишний", "салочки", для которых характерны вариативные нагрузки. В

большинстве спортивных игр среднюю мощность можно считать умеренной. Однако спортсмен во время игры может развить работу любой мощности. Все это способствует улучшению аэробной и анаэробной производительности организма. Однако главное здесь - необходимость срочно решать ситуационные задачи: быстро проанализировать сложившуюся в игре обстановку, найти оптимальное действие и довести его до конца. Решение задач осложняется с повышением скорости передвижения. Причем нагрузки в основном определяются не мышечной интенсивностью, а быстротой мышления. Утомление замедляет решение задач или приводит к ошибкам.

Игры используются на всех этапах подготовки спортсмена-«лисятника», особенно в соревновательном периоде, как средство снижения нарастающего психологического напряжения.

Техника бега. Как уже говорилось СРП принадлежит к ситуационным видам спорта, характеризующимся нестандартными условиями. Преодолевая пространства, покрытые различной растительностью, луга, болота, подъемы и спуски разной крутизны, огибая встречающиеся на пути препятствия, спортсмен ежеминутно производит нестандартные движения. Спортсмен-«лисятник» должен располагать значительным "набором" двигательных действий, освоенных в процессе тренировки: чем быстрее он выбирает определенное движение, тем выше конечный результат. Часто возникают совершенно неожиданные ситуации, когда необходимо выполнить движение, ранее не применявшееся.

Спортсмен-«лисятник» должен обладать хорошей кроссовой подготовкой и большим опытом бега по лесу, болоту, каменистому грунту, горам.

Техника бега в кроссе индивидуальна. Главное - обеспечить правильное соотношение между наибольшей скоростью и максимальной экономией усилий. Наилучшие результаты дает короткий экономичный шаг.

Наиболее распространенная ошибка - бег длинным шагом, который не вырабатывает чувства равновесия на различных, порой тяжелых, участках трассы. Неопытный спортсмен-«лисятник», как правило, начинает соревнования в высоком темпе и бежит длинным шагом. В дальнейшем, снижая скорость, он укорачивает шаг, следовательно, нарушает ритм и резко ухудшает результат в беге.

Кроссовая тренировка занимает большое место в подготовке спортсмена-«лисятника». Технику бега обычно изучают в трех вариантах:

- 1) бег в гору быстро, под гору - средне;
- 2) бег в ровном темпе в гору и с горы;
- 3) бег с горы быстро, в гору - средне.

Бегут в гору укороченным шагом, колени поднимают повыше, энергично работают руками. Чем круче гора, тем короче шаг и выше подъем коленей. На одном из главных участков пересеченной местности - вершине подъема - спортсмены обычно непроизвольно уменьшают скорость. В месте с тем очень важно уметь сохранить ее или даже увеличить.

Редко увидишь спортсмена, обладающего хорошей техникой бега со склона. Главный недостаток этого - стремление быстрее достигнуть подножия за счет увеличения длины шага. При таком беге надо держаться собранно. Основная нагрузка приходится на колени и мышцы нижней части ног, руки почти не работают. Постановка стопы с пятки на носок позволяет в любой момент затормозить на крутом склоне. Для увеличения скорости бега при открытом безопасном спуске нужно свободно "уронить" руки и наклониться больше вперед. При этом надо быть особенно внимательным.

Переход со склона на равнину также требует мобилизации технических и волевых возможностей спортсмена. Если соревнования проводятся на сильно пересеченной местности, необходима определенная настройка сознания на трудную работу.

Бег по болотам занимает значительное место в соревнованиях по ориентированию и требует хорошей силовой подготовки, умения владеть сменой ритма и темпа. Наиболее эффективен укороченный шаг. Не надо стремиться бежать по болоту в силовой манере. Тренироваться в беге по болоту рекомендуется раз в неделю на всех этапах весенне-летней подготовки.

Для разнообразия физической подготовки целесообразно использовать *другие виды спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном;*

Основными навыками, влияющими на подготовку и развитие спортсмена в радиопеленгации, являются: скорость, выносливость, инициативность, умение быстро подстраиваться и перестраиваться в ходе выступления, а так же умение быстро ориентироваться на местности, читать карту. Поэтому для всестороннего развития занимающихся необходимо использовать практику других видов спорта, проводить различные спортивные игры, направленные на развитие физической силы и выносливости, освоение навыков ориентирования. Наиболее подходящими для фехтовальщиков являются: спортивное ориентирование, легкая атлетика (прежде всего бег по пересеченной местности, бег с препятствиями). Для развития ловкости используются упражнения на гимнастических снарядах, акробатика; на общую выносливость благоприятно влияет плавание.

БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Является составной частью навыков спортсмена-лисятника; обладая таким навыком, спортсмен получает значительное преимущество во время движения по дистанции, т.к. имеет возможность не терять драгоценные секунды на преодоление естественных препятствий. Отработку техники такого бега проводят в ходе физической подготовки как в зале (через искусственные барьеры), так и на пересеченной местности.

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Важнейшей составляющей ориентирования является навык «читать карту». На начальном этапе обучения спортивной радиопеленгации необходимости пользоваться картой еще не возникает, но уже на тренировочном этапе этот навык становится необходимым. Для отработки навыка, приобретения практики желательное участие спортсменов-лисятников в соревнованиях по спортивному ориентированию

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ повышают, ловкость, вестибулярную устойчивость, обеспечивают всестороннее развитие организма. Применяются различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазаньи по канату, шесту, лестнице, в перелезании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через гимнастического козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

БАСКЕТБОЛ. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ. Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

ПЛАВАНИЕ. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает вопросы физики распространения радиоволн, устройства радиоаппаратуры, навыков настройки и ремонта радиоприемников. Техническая подготовка в зависимости от изучаемой темы может проводиться как в форме теоретических, так и в форме практических занятий.

Подробное описание тем и сроков их освоения приведено в разделе «Разбивка учебного материала по этапам и периодам подготовки»

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, интегральная подготовка.

В условиях возросшей конкуренции на соревнованиях по спортивной радиопеленгации (СРП) особое место в структуре подготовки спортсмена занимает тактическая подготовка. Это, в свою очередь, требует дальнейшей разработки теоретических основ тактики и совершенствования методики тактической подготовленности в спортивной радиопеленгации.

СРП относится к видам спорта, в которых условия соревнований характеризуются тем, что спортсмены выступают отдельно друг от друга, без непосредственного контакта, в последовательности, определяемой жеребьевкой. Спортсмен концентрирует сознание преимущественно на самом процессе выполнения упражнения (радиопоиска). Тактические задачи в СРП заключаются в умении в соответствии со своими возможностями применять необходимые технико-тактические варианты, действия, приемы с использованием технических возможностей специальной радиоаппаратуры для достижения основной цели - обнаружения радиопередатчиков (РП) в кратчайшее время.

Под тактикой спортивной радиопеленгации следует понимать способ поведения, реагирования спортсменом на возникающие ситуации, основанный на общем плане, который разрабатывается заранее или экспромтом и может изменяться в зависимости от поступающей информации во время прохождения дистанции. Это умение выбирать наиболее рациональные, с учетом опыта, физических и психических качеств радиоспортсмена и складывающихся соревновательных условий технические навыки, приемы и способы пеленгации и радиопоиска (определение расстояния до РП, оценка времени обнаружения, оценка уровня сигнала, своевременное и правильное реагирование на изменение пеленгов и т.п.). Это умение применять широкий арсенал технико-тактических навыков, приемов, способов спортивного ориентирования при выборе наиболее рационального пути движения на перегонах между радиопередатчиками, а так же со старта и на финиш.

Тактическая подготовка – это процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления, который 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 радиопоиски, выбором того или иного тактического варианта поиска РП, пути движения на перегонах.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Спортсменам необходимо изучать техническую составляющую радиоспорта, такие дисциплины, как устройство пеленгаторов и передатчиков для спортивной радиопеленгации, законы распространения радиоволн и тактическую составляющую радиоспорта, как изучение тактики поиска своих соперников, усовершенствование своих навыков, оценка психологической готовности себя и своих соперников.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Радиоспортсмен, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть

достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях радиоспорта, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В ТГ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история радиоспорта и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов. Примерная программа теоретических занятий для групп представлена в таблице 10.

Примерный тематический план теоретической подготовки
Таблица 10

| № | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы |
|----------|---|--|-----------------------|
| 1. | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков | ТГ |
| 2. | Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | НП |
| 3. | Закаливание организма | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем | НП, ТГ |
| 4. | Зарождение и история развития спортивной радиопеленгации | История радиопеленгации | НП, ТГ |
| 5. | Правила и организация соревнований по спортивной радиопеленгации | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России | НП, ТГ |
| 6. | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание | НП, ТГ |

| | | | |
|-----|---|---|-------------|
| 7. | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания | УТ, СС |
| 8. | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития | УТ, СС |
| 9. | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки | УТ, СС |
| 10. | Анализ соревновательной деятельности | Разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок | УТ, СС, ВСМ |
| 11. | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК | УТ, СС, ВСМ |

РАЗБИВКА УЧЕБНОГО МАТРИАЛА ПО ЭТАПАМ И ПЕРИОДАМ ПОДГОТОВКИ

Этап начальной подготовки

Краткое содержание тем первого года обучения

1. Вводное занятие

Знакомство с детьми, определение расписания. Общие сведения о радиоспорте. Виды радиоспорта, краткая история развития, задачи обучения.

2. Основы радиотехники и распространения радиоволн

Устройство и работа спортивных радиопеленгаторов. Работа с генератором частоты. Работа с генератором помех. Зависимость точности пеленгования в зависимости от положения регулятора громкости и от силы принимаемого сигнала. Пеленгование при различной поляризации. Работа органов управления и настройки, обращение с радиопеленгатором и уход за ним. Развертывание, правила размещения антенн и противовеса.

3. Техническая подготовка по СРП

Техника оперативной радиопеленгации и радиопоиска. Техника пеленгования по max. и min. Последовательность операций пеленгования. Ближний поиск. Особенности ближнего поиска. Настройка на сигнал «лисы». Пеленгований в движении и поиск. Измерение пеленгов и нанесение их на карту. Установка антенны в горизонтальном и вертикальном положении. Особенности поиска «лис» при циклической работе. Основные методы оценки дальности. Работа с «лисами» на одном пеленге.

4. Правила соревнований

Основы тактики в спортивной радиопеленгации. Разбор различных дистанций. Правила соревнований по ориентированию. Правила соревнований по СРП. Основы спортивной классификации.

5. Тактическая подготовка по СРП.

Азбука Морзе и сигналы передатчиков «лис». Изучение знаков М, О, Т, Е, И, С, Х, 5 и групп МОЕ, МОИ, МОС, МОХ, МО5. Прием на слух, быстрое чтение, выделение на уровне помех. Передатчики «лис» и их обслуживание. Работа с планшетом, измерение углов «на глаз». Особенности применения компаса в спортивной радиопеленгации. Практическая установка «лис». Оснащение спортсмена: планшет, компас, часы, одежда, обувь. Выход на КП по азимуту и пеленгу. Постановка задачи. Условия успешного выступления. Учет сделанных ошибок.

6. **Тактическая подготовка по ориентированию.**

Основы топографии, работа с картой и компасом, ориентирование на местности. Карта и местность, масштабы, условные знаки. Магнитный компас и работа с ним. Чтение карты. Определение местоположения. Движение в заданную точку на местности по карте. Азимут. Тактика ориентирования. Участие в зимних и летних соревнованиях по ориентированию. Лыжный маркер.

7. **Практика по радиопеленгации и**

8. **Практика по ориентированию**

«Сведение» всех видов подготовки; выработка навыков комплексного использования знаний и умений.

9. **Психологическая подготовка.**

Основы спортивной подготовки, режим, личная гигиена. Подготовка к соревнованиям.

10. **Техника безопасности.**

Обращение с радиоаппаратурой. Поведение на выездных тренировках.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

К концу первого года обучения, ребята должны знать ответы на следующие теоретические вопросы:

- Масштаб карты, северные линии, азимут, условные знаки спортивных карт.
- Уметь измерить азимут по карте и показать его на местности. Уметь измерить азимут на местный предмет и нанести его на карту.
- Уметь измерять расстояния на карте (любого масштаба) и на местности.
- Понятие об ориентировании карты.
- Спортивное ориентирование - ЗН, Маркировка, Выбор, Эстафета.
- Порядок старта и финиша в соревнованиях СРП. Обязанности спортсмена.

Ограничения на планировку дистанции (стартовая зона, край карты, расстояние между передатчиками).

- Приемник-пеленгатор. Назначение органов управления.
- Антенны: штыревая, рамочная, волновой канал. Диаграмма направленности.
- Режим дня спортсмена. Личная гигиена.
- Одежда и обувь для занятий спортом.
- Устройство компаса.

В качестве тестирования общей спортивной подготовки в конце учебного года, ребята принимают участие в своих первых соревнованиях, которые проводятся в конце апреля.

Цель: закончить в контрольное время дистанцию по СРП; на одном диапазоне (удовл.), на двух диапазонах (хор).

ВТОРОЙ ГОД (группы НП-2)

Краткое содержание тем второго года обучения

1. **Вводное занятие**

Определения задач на предстоящий год. Согласование графика тренировок.

2. **Физическая подготовка.**

Воспитание и развитие скоростной и физической выносливости. Особенности техники бега охотника. Облегченные физические тренировки, направленные на подготовку к основному периоду. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов и лагерей. Участие в профильных лагерных сменах. Общефизические тренировки - лыжи, кроссы, плавание.

3. **Основы радиотехники и изучение распространения радиоволн.**

Электромагнитные волны. Излучение и распространение. Поляризация. Приём. Физические основы радиопеленгации. Направленные антенны. Рамка. Кардиоидная антенна. Волновой канал. Функциональная схема приёмника. Антенны СРП. Чувствительность, полоса пропускания. Регулировка усиления. Динамический диапазон. Помехоустойчивость.

Механические и климатические требования. Назначение тон- модулятора и второго гетеродина. Теоретические занятия по основам радиотехники.

4. Техническая подготовка по СРП

Скоростной поиск. Работа на местности в простых и сложных условиях. Работа штырём. "Слепой" поиск. Особенности диапазона 144 Мгц. Особенности диапазона 3,5 Мгц. Совершенствование техники радиопоиска. Отработка отдельных тактико-технических качеств. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации.

5. Тактическая подготовка по СРП

Тактика в спортивной радиопеленгации. Тактика старта. Выбор варианта, начало поиска. Поиск во время паузы. Выбор способа пеленгования. Место пеленгования. Обмен точности на скорость. Использование следов, запахов и звуков. Тактика подхода к лисе и уход с неё. Совершенствование технических и тактических навыков на полигонах.

6. Тактическая подготовка по ориентированию

Радиоориентирование. Его связь с охотой. Связь с ориентированием. Правила соревнований. Особенности тактики в радиоориентировании. Участие в соревнованиях по лыжному ориентированию и радио биатлону. Проведение модельных тренировок на местности.

7. Практика по СРП и

8. Практика по ориентированию

«Сведение» всех видов подготовки; выработка навыков комплексного использования знаний и умений.

9. Психологическая подготовка

Тестирование психологических качеств. Как себя вести, когда рядом соперник. Тактика и спортивная этика.

10. Участие в соревнованиях как завершающий этап подготовки в учебном году, подведение результатов работы.

В конце второго года обучения ребята должны знать ответы на следующие вопросы:

- Рельеф на карте. Горизонталь. Высота сечения рельефа.
- Уметь строить профиль рельефа отрезка местности
- Уметь измерять расстояния на карте (любого масштаба) и на местности.
- Способы определения штрафа в соревнованиях на маркированной трассе.

Требования к возрастным группам и параметрам дистанции.

- Разрядные нормы по спортивному ориентированию (общие принципы).
- Разрядные нормы по СРП. Общие понятия о рейтинге
- Структурная схема приемника прямого преобразования. Принцип работы ограничителей - обострителей.
- Принцип работы антенн, применяемых в СРП
- Отличия законов распространения радиоволн на КВ и УКВ. Поляризация.
- Основные электрические величины - Вольт, Ампер, Ватт, Ом. Методы измерения. Закон Ома для участка цепи. Постоянный и переменный ток.
- Средства тренировки и восстановления. Принципы самомассажа.

Ребята второго года обучения уже могут принимать участие не только в местных соревнованиях, но и выезжать в другие города. Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня.

ТРЕТИЙ ГОД (группы ТГ-1)

К концу третьего года обучения, ребята должны уметь отвечать на вопросы.

- Знание принципов рисовки спортивных карт.
- Уметь зарисовать эскиз карты видимой местности,
- Знать международную систему легенд местности.

- Знание основных принципов планирования дистанций по СО и СРП
- Разрядные нормы по СО - уметь рассчитывать выполненный разряд.
- Разрядные нормы по СРП - уметь рассчитывать выполненный разряд.
- Всероссийский рейтинг. Уметь рассчитывать ранговые баллы.
- Поляризация. Уметь определять поляризацию. Уметь пеленговать при измененной поляризации.
- Замирания. Причины возникновения. Использование при определении расстояния до передатчика на УКВ.

Краткое содержание тем третьего года обучения

1. Вводное занятие

Определения задач на предстоящий год. Согласование графика тренировок.

2. Самоконтроль

Основы анализа тренировок и соревнований. Практический анализ тренировочных и соревновательных забегов. Составление статистики причин потерь и успехов. Дневник спортсмена- правила ведения дневника. Выяснение причин потерь. Составление графика прохождения лис.

3. Физическая подготовка

Скоростная подготовка и подготовка на выносливость. Специальные упражнения по подготовке спортсменов - разрядников. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов и лагерей. Общефизические тренировки - лыжи, кроссы, плавание.

4. Техническая и тактическая подготовка по СРП

Поиск большего количества лис. Поиск с укороченным сеансом или с удлиненной паузой. Совместный тренировочный поиск с тренером. Поиск лис с уменьшенной скоростью передачи. Упражнения на настройку пеленгаторов. Радиобиатлон с ориентированием. Поиск лис сильно различающихся по мощности на одной дистанции. Поиск в незнакомой труднопроходимой местности.

5. Спортивное ориентирование и

6. Практика по радиопеленгации

«Сведение» всех видов подготовки; выработка навыков комплексного использования знаний и умений.

7. Психологическая подготовка

Оптимальный настрой перед стартом. Воспитание воли, создание и укрепление здоровых мотиваций, воспитание спортивного характера. Выработка устойчивости внимания и способности к его распределению, “иммунитета” к воздействию соперника на дистанции. Обучение методам саморегуляции эмоционального состояния, обретение оптимального боевого состояния перед стартом.

8. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по ориентированию, радиоориентированию и спортивной радиопеленгации.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД (Группы ТГ-2)

В конце четвертого года обучения ребята должны знать:

- Рельеф на карте. Горизонталь. Высота сечения рельефа.
- Уметь начертить пеленг на лису на планшете
- Уметь измерять расстояния на карте (любого масштаба) и на местности.
- знать различие между прямой и обратной шкалой
- Разрядные нормы по спортивному ориентированию (общие принципы).
- Разрядные нормы по СРП. Общие понятия о рейтинге
- Структурная схема приемника прямого преобразования. Принцип работы ограничителей - обострителей.
- Принцип работы антенн, применяемых в СРП
- Отличия законов распространения радиоволн на КВ и УКВ.
- распределение нагрузки на суставы и способы предупреждения травм суставов.

Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня и выполнение юношеских разрядов.

Краткое содержание тем четвертого года обучения

1. Вводное занятие. Предупреждение травматизма

Определения задач на предстоящий год. Согласование графика тренировок.

Строение тела человека, особенности распределения нагрузки на суставы при беге по пересеченной местности, предохранение травматизма глаз, предохранение от кровососущих насекомых, клещей, змей. Оказание первой помощи.

2. Самоконтроль

Основы анализа тренировок и соревнований. Практический анализ тренировочных и соревновательных забегов. Составление статистики причин потерь и успехов. Дневник спортсмена- правила ведения дневника. Выяснение причин потерь. Составление графика прохождения лис.

3. Физическая подготовка

Скоростная подготовка и подготовка на выносливость. Специальные упражнения по подготовке спортсменов - разрядников. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов и лагерей. Общефизические тренировки - лыжи, кроссы, плавание.

4. Техническая и тактическая подготовка по СРП

Поиск большего количества лис. Поиск с укороченным сеансом или с удлинённой паузой. Совместный тренировочный поиск с тренером. Поиск лис с уменьшенной скоростью передачи. Упражнения на настройку пеленгаторов. Радиобиатлон с ориентированием. Поиск лис сильно различающихся по мощности на одной дистанции. Поиск в незнакомой труднопроходимой местности. Слепой поиск, поиск лис в заданном направлении.

5. Практические занятия по радиопеленгации

Закрепление знаний и навыков

6. Психологическая подготовка

Оптимальный настрой перед стартом. Воспитание воли, создание и укрепление здоровых мотиваций, воспитание спортивного характера. Выработка устойчивости внимания и способности к его распределению, “иммунитета” к воздействию соперника на дистанции. Обучение методам саморегуляции эмоционального состояния, обретение оптимального боевого состояния перед стартом.

7. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по ориентированию, радио ориентированию и спортивной радиопеленгации.

8. Спортивное ориентирование

Закрепление знаний и навыков

ПЯТЫЙ ГОД (Группы ТГ-3)

Краткое содержание тем пятого года обучения:

1. Вводное занятие

Определения задач на предстоящий год. Согласование графика тренировок.

2. Самоконтроль

Основы анализа тренировок и соревнований. Практический анализ тренировочных и соревновательных забегов. Составление статистики причин потерь и успехов. Дневник спортсмена: правила ведения дневника. Выяснение причин потерь. Составление графика прохождения лис.

3. Физическая подготовка

Скоростная подготовка и подготовка на выносливость. Специальные упражнения по подготовке спортсменов - разрядников. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов и лагерей. Общефизические тренировки - лыжи, кроссы, плавание.

4. Техническая и тактическая подготовка по СРП

Поиск большего количества лис. Совместный тренировочный поиск с тренером. Упражнения на настройку пеленгаторов. Ориентирование. Поиск в незнакомой труднопроходимой местности. Ремонт и обслуживание аппаратуры.

5. Практические занятия по радиопеленгации

Закрепление знаний и навыков

6. Психологическая подготовка

Оптимальный настрой перед стартом. Воспитание воли, создание и укрепление здоровых мотиваций, воспитание спортивного характера. Выработка устойчивости внимания и способности к его распределению, “иммунитета” к воздействию соперника на дистанции. Аутотренинг.

7. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по ориентированию, радио ориентированию и спортивной радиопеленгации.

В конце пятого года обучения ребята должны знать ответы на следующие вопросы:

- умение строить перекрестный пеленг
- Уметь переносит градусы с компаса на карту при любой шкале компаса
- Уметь измерять расстояния на карте (любого масштаба) и на местности.
- проходить трассу из 3-4 лис в контрольное время при длине дистанции от 3 до 5 км
- Разрядные нормы по СРП. Общие понятия о рейтинге

Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня и выполнение разрядных нормативов не ниже 2 взрослого разряда.

ШЕСТОЙ ГОД (Группы ТГ-4)

Краткое содержание тем шестого года обучения

1. Вводное занятие

Определения задач на предстоящий год. Согласование графика тренировок.

2. Самоконтроль

Основы анализа тренировок и соревнований. Практический анализ тренировочных и соревновательных забегов. Составление статистики причин потерь и успехов. Выяснение причин потерь. Составление графика прохождения лис. Обучение медицинскому самоконтролю, проверка восстанавливаемости организма, методика дозирования физической нагрузки.

3. Физическая подготовка

Скоростная подготовка и подготовка на выносливость. Специальные упражнения по подготовке спортсменов. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов и лагерей. Общефизические тренировки - лыжи, кроссы, плавание.

4. Техническая и тактическая подготовка по СРП

Совместный тренировочный поиск с тренером. Упражнения на настройку пеленгаторов. Радиобиатлон с ориентированием. Поиск в незнакомой труднопроходимой местности. Нанесение перекрестных пеленгов, правила выбора правильного варианта поиска. Прохождение трасс с раздельным стартом и финишем.

5. Практические занятия по радиопеленгации

Закрепление знаний и навыков

6. Психологическая подготовка

Оптимальный настрой перед стартом. Понятия о типах нервной деятельности человека. Особенности настройки перед стартом спортсменов каждого типа нервной деятельности.

7. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по ориентированию, радио ориентированию и спортивной радиопеленгации.

В конце шестого года обучения ребята должны знать ответы на следующие вопросы:

- Уметь чертить перекрестные пеленги и находить свое местоположение на карте в любой момент прохождения трассы.
- Уметь проставить точки нахождения лис на карте по памяти.
- Уметь выбирать оптимальный вариант при любом расположении финиша относительно старта.
- Знать методы оказания первой медицинской помощи при травмах.
- Уметь спаять зарядное устройство.

Ребята шестого года обучения должны выезжать на соревнования всероссийского масштаба. Успешная сдача нормативов и выполнение разряда КМС может являться основанием для зачисления на этап спортивного совершенствования.

Группы СС-1

Краткое содержание тем

1. Вводное занятие

Определения задач на предстоящий год. Согласование графика тренировок.

2. Самоконтроль

Основы анализа тренировок и соревнований. Практический анализ тренировочных и соревновательных забегов. Составление статистики причин потерь и успехов. Дневник спортсмена- правила ведения дневника. Выяснение причин потерь. Составление графика прохождения лис.

Ведение дневника медицинского самоконтроля. Навыки оказания первой медицинской помощи.

3. Физическая подготовка

Скоростная подготовка и подготовка на выносливость. Общефизические тренировки - лыжи, кроссы, плавание. Спец.упражнения – ускорения по лесному массиву, специфика бега через лес по бездорожью без значительной потери в скорости. Горная подготовка.

4. Техническая и тактическая подготовка по СРП

Поиск лис по минимуму, особенности поляризации антенн, выход из «болтанки» в диапазоне 144 мгц. Особенности диапазона 144 мГц. При поиске в горной местности. Поиск лис на «добегании». Способы выдерживания направления на лису по компасу и без него.

5. Практические занятия по радиопеленгации и

6. Практические занятия по ориентированию

Закрепление знаний и навыков

7. Психологическая подготовка

Умение найти свой настрой на победу, свои мотивации и свои способы и особенности настроя. Способы морального воздействия на соперников и способы противостояния их воздействию на себя. Методы морально-волевого противостояния. Развитие уверенности в своих силах.

8. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по ориентированию, радио ориентированию и спортивной радиопеленгации.

В конце седьмого года обучения ребята должны знать ответы на следующие вопросы:

- Уметь исправить неисправность приемника.
- Уметь настраиваться на слабый сигнал.
- Уметь самостоятельно составлять план физической подготовки на месяц и распределять нагрузочную подготовку на год.
- Проходить трассу из 5 лис на дистанции в 7-9 км при потере не более 15 мин.
- Средства тренировки и восстановления. Принципы самомассажа.

Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня, подтверждение разряда КМС.

В конце года проводится промежуточное тестирование по тем же нормативам, что и для зачисления на этап СС. В группах СС и ВСМ нормативы по общей физической

подготовке устанавливаются в качестве общих ориентиров и не являются обязательными для выполнения при переводе на следующий год подготовки. По динамике результатов тестирования и результатам соревнований тренер планирует особенности подготовки, индивидуальные планы подготовки.

Группы СС-2

Краткое содержание тем восьмого года обучения

1. Вводное занятие

Определения задач на предстоящий год. Согласование графика тренировок.

2. Самоконтроль

Основы анализа тренировок и соревнований. Практический анализ тренировочных и соревновательных забегов. Составление статистики причин потерь и успехов. Выяснение причин потерь. Составление графика прохождения лис. Ведение медицинского самоконтроля. Оказание первой помощи в критических ситуациях и при травмах.

3. Физическая подготовка

Скоростная подготовка и подготовка на выносливость. Специальные упражнения по подготовке спортсменов – лисятников, бег по лесным массивам, ускорения по труднопроходимому лесу. Ускорения в гору, длительный бег, до 20 км.

4. Техническая и тактическая подготовка по СРП

Навыки ремонта аппаратуры, умение находить неисправности и устранять их. Слепой поиск, скоростной поиск – 5-и минутки, 25-и минутки. Поиск в соревновательных условиях. Обучение и передача опыта начинающим спортсменам.

5. Практические занятия по радиопеленгации и

6. Практические занятия по ориентированию

Закрепление знаний и навыков

7. Психологическая подготовка

Оптимальный настрой перед стартом. Выработка психологической устойчивости. Понимание и умение влиять на процессы возбуждения и торможения ЦНС.

8. Участие в соревнованиях по ориентированию, радиоориентированию и спортивной радиопеленгации.

В конце года обучения, ребята должны уметь:

- Оказать первую медицинскую помощь пострадавшему при травме.
- Уметь найти и устранить неисправность аппаратуры.
- Знать все типы нервной деятельности человека и способы влияния и настройки

на старте.

- Уметь провести сеанс аутотренинга.
- Проходить трассу из 5 лис при любой погоде с минимальными потерями.

Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня и выполнение нормативов на присвоение звания МС либо подтверждение КМС.

Группы СС-3

Краткое содержание тем

Вводное занятие

Определения задач секции на предстоящий год. Согласование графика тренировок.

1. Самоконтроль

анализ тренировок и соревнований. Практический анализ тренировочных и соревновательных забегов. Составление статистики причин потерь и успехов. Выяснение причин потерь. Составление графика прохождения лис.

Дневник медицинского самоконтроля, практические занятия по оказанию первой помощи.

2. Физическая подготовка

Скоростная подготовка и подготовка на выносливость. Специальные упражнения по подготовке спортсменов. Кроссы, длительностью не менее 1 часа, выбегание подъемов, упражнения с отягощением, растяжки.

3. Техническая и тактическая подготовка по СРП

Ближний и дальний поиск, усовершенствование аппаратуры, теория распространения радиоволн, законы электротехники. Занятия с новичками, с целью умения сформулировать и передать свои знания, что позволяет повторить и переосмыслить законы поиска лис.

4. Практические занятия по радиопеленгации и

5. Практические занятия по ориентированию

Закрепление знаний и навыков

6. Психологическая подготовка

Оптимальный настрой перед стартом. Умение пользоваться аутотренингом, умение отключаться от раздражающих факторов и настраиваться на правильную работу.

7. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях по ориентированию, радио ориентированию и спортивной радиопеленгации.

В конце девятого года обучения ребята должны знать:

➤ Устройство приемников и передатчиков

➤ Основы распространения радиоволн.

➤ Принимать участие во Всероссийских соревнованиях

➤ Проходить трассу из 5 лис на дистанции до 12км без потерь или с потерей не более 2-х циклов.

Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня, выполнение нормативов МС или МСМК.

3.6. рекомендации по организации психологической подготовки;

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в школе и дома на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий на

конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретать интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггетивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

3.7. планы применения восстановительных средств

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем, имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;
- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;
- различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами;
- ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и

врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. Широко применяются различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Психологические средства восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизирующего характера.

Методические рекомендации. Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

3.8. планы антидопинговых мероприятий

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий (Таблица №11) - повышение уровня осведомленности спортсменов и *профилактика применения допинга среди спортсменов.*

При работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

План антидопинговых мероприятий

Таблица №11

| <i>Тема</i> | <i>Содержание</i> | <i>Мероприятия</i> |
|---|--|---|
| <i>Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</i> | <p>Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.</p> <p>Компоненты Всемирной антидопинговой программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования. <p>Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций,</p> | <p>Обсуждение Всемирного антидопингового кодекса.</p> <p>Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.</p> | |
| <p><i>Характеристика допинговых средств и методов</i></p> | <p>Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p> <p>Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.</p> <p>Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.</p> <p>Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).</p> | <p>Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Консультации спортивного врача.</p> |
| <p><i>Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля</i></p> | <p>Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.</p> <p>Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.</p> <p>Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.</p> | <p>Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p><i>Руководство для спортсменов</i></p> | <p>Программы допинг- контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.</p> | <p>Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.</p> |
|---|--|---|

Ознакомление учащихся с темой антидопинга следует начинать с этапа начальной подготовки, акцентируя вопросы честной спортивной борьбы и последствий применения допинга для здоровья. Ознакомление с нормативными документами по данной тематике проводится преимущественно на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, материал подается в рамках теоретической подготовки.

3.9. планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта радиоспорт

Критерии подготовки:

- *Направленность на максимально возможные достижения.*

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, постепенном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

- *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.*

Прогнозирование спортивного результата и его составляющих, моделирование основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

- *Индивидуализация спортивной подготовки.*

Построение процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

- *Единство общей и специальной спортивной подготовки.*

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

- *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.*

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса.

- *Возрастание нагрузок.*

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости возраста и спортивного мастерства спортсмена.

- *Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.*

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Таблица 12

| | |
|------------------------------------|-----------------|
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|

| Радиопеленгация, многоборье | |
|-----------------------------|---|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

4.2.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта радиоспорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта радиоспорт.

4.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта радиоспорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.2.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях

В конце каждого этапа подготовки учащиеся сдают Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, а так же зачет по теоретической подготовке и обязательную техническую программу. Успешная сдача нормативов является основанием для перевода на следующий этап подготовке. В случае невыполнения части зачетных

требований спортсмену может быть предложено продолжение спортивной подготовки на том же этапе.

4.3. виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства. В процессе спортивной подготовки выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Этапный контроль необходим для всех лиц, проходящих спортивную подготовку. Значимость текущего и оперативного контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок.

Для зачисления лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждый очередной этап устанавливаются нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Этапный контроль проводится в конце тренировочного сезона. Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 2) оценка соответствия годовых приростов нормативным, с учетом индивидуальных особенностей и темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса.

Физическое развитие. К минимальному набору показателей физического развития следует отнести: длину тела, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию. Для измерения обхвата груди следует использовать малорастяжимую сантиметровую ленту. Лента проходит под нижними углами лопаток, на уровне сосков у мужчин или по верхнему краю грудной железы у женщин. Измерение производят в спокойном состоянии, на вдохе и на выдохе. Для измерения ЖЕЛ применяют спирометр.

Общая и специальная физическая подготовленность. Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка. Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений и включает следующие тесты:

Скоростно-силовые качества:

Прыжок в длину с места - проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы параллельно у стартовой линии. Прыжок выполняется одновременным толчком двух ног вперед (возможны маховые движения рук) с приземлением одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание поля руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах.

Координационные способности

Челночный бег 3 x 10 м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая ее с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

Силовые качества:

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения

в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Выносливость:

Кросс 1 км и 3 км. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

4.4. комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

ПЕРВЫЙ ГОД (группы НП-1)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 13

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,2 с) | Бег на 30 м (не более 6,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 2 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,5) |
| Выносливость | Кросс 1км (без учета времени) | Кросс 1 км (без учета времени) |

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

К концу первого года обучения, ребята должны знать ответы на следующие теоретические вопросы:

- Масштаб карты, северные линии, азимут, условные знаки спортивных карт.

- Уметь измерить азимут по карте и показать его на местности. Уметь измерить азимут на местный предмет и нанести его на карту.
- Уметь измерять расстояния на карте (любого масштаба) и на местности.
- Понятие об ориентировании карты.
- Спортивное ориентирование - ЗН, Маркировка, Выбор, Эстафета.
- Порядок старта и финиша в соревнованиях СРП. Обязанности спортсмена.

Ограничения на планировку дистанции (стартовая зона, край карты, расстояние между передатчиками).

- Приемник-пеленгатор. Назначение органов управления.
- Антенны: штыревая, рамочная, волновой канал. Диаграмма направленности.
- Режим дня спортсмена. Личная гигиена.
- Одежда и обувь для занятий спортом.
- Устройство компаса.

В качестве тестирования общей спортивной подготовки в конце учебного года, ребята принимают участие в своих первых соревнованиях.

Цель: закончить в контрольное время дистанцию по СРП; на одном диапазоне (удовл.), на двух диапазонах (хор).

Для перевода на второй год подготовки в конце первого учебного года (май) учащиеся повторно выполняют нормативы, установленные для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. Кроме того, для перевода на 2й год подготовки дополнительно выполняют техническую программу:

| | | |
|---|--|------------------|
| 1 | Настройка на «лису» при известной частоте (сек.) | Не более 15 сек. |
| 2 | «Переколка» 20 КП, соединенных линией (мин, сек) | Не более 4-00 |
| 3 | Выполнение норматива 3 юношеского разряда | |

ВТОРОЙ ГОД (группы НП-2)

В конце второго года обучения ребята должны знать ответы на следующие вопросы:

- Рельеф на карте. Горизонталь. Высота сечения рельефа.
- Уметь строить профиль рельефа отрезка местности
- Уметь измерять расстояния на карте (любого масштаба) и на местности.
- Способы определения штрафа в соревнованиях на маркированной трассе.

Требования к возрастным группам и параметрам дистанции.

- Разрядные нормы по спортивному ориентированию (общие принципы).
- Разрядные нормы по СРП. Общие понятия о рейтинге
- Структурная схема приемника прямого преобразования. Принцип работы ограничителей - обострителей.
- Принцип работы антенн, применяемых в СРП
- Отличия законов распространения радиоволн на КВ и УКВ. Поляризация.
- Основные электрические величины - Вольт, Ампер, Ватт, Ом. Методы измерения. Закон Ома для участка цепи. Постоянный и переменный ток.
- Средства тренировки и восстановления. Принципы самомассажа.

Ребята второго года обучения уже могут принимать участие не только в местных соревнованиях, но и выезжать в другие города. Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня.

В конце второго года учащиеся проходят итоговую аттестацию, которая включает выполнение нормативов по физической подготовке и специальным навыкам. Успешная сдача нормативов является основанием для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 14

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 10,8 с) | Бег 60 м (не более 11,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,0) |
| Выносливость | Кросс 1 км (не более 4 мин 2 с) | Кросс 1 км (не более 4 мин 42 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

| | | |
|---|--|------------------|
| 1 | Настройка на «лису» при известной частоте (сек.) | Не более 10 сек. |
| 2 | «Переколка» 20 КП, соединенных линией (мин, сек) | Не более 3-30 |
| 3 | Выполнение норматива 2 юношеского разряда | |

ТРЕТИЙ ГОД (группы ТГ-1)

К концу третьего года обучения, ребята должны уметь отвечать на вопросы.

- Знание принципов рисовки спортивных карт.
- Уметь зарисовать эскиз карты видимой местности,
- Знать международную систему легенд местности.
- Знание основных принципов планирования дистанций по СО и СРП
- Разрядные нормы по СО - уметь рассчитывать выполненный разряд.
- Разрядные нормы по СРП - уметь рассчитывать выполненный разряд.
- Всероссийский рейтинг. Уметь рассчитывать ранговые баллы.
- Поляризация. Уметь определять поляризацию. Уметь пеленговать при измененной поляризации.
- Замирания. Причины возникновения. Использование при определении расстояния до передатчика на УКВ.

Для перевода на четвертый год подготовки (ТГ-2) в конце учебного года учащиеся повторно выполняют нормативы, установленные для зачисления в группы на тренировочном этапе. Кроме соответствия уровня подготовленности требованиям, тренер фиксирует рост показателей относительно прошлого годового цикла. Отсутствие прогресса (низкий прирост результатов) является сигналом для коррекции тренировочного процесса. Кроме того, для перевода в группу ТГ-2 дополнительно сдают техническую программу:

| | | |
|---|--|-----------------|
| 1 | Настройка на «лису» при известной частоте (сек.) | Не более 7 сек. |
| 2 | «Переколка» 20 КП, соединенных линией (мин, сек) | Не более 3-00 |
| 3 | Выполнение норматива 1 юношеского разряда | |

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД (Группы ТГ-2)

В конце четвертого года обучения ребята должны знать:

- Рельеф на карте. Горизонталь. Высота сечения рельефа.
- Уметь начертить пеленг на лису на планшете
- Уметь измерять расстояния на карте (любого масштаба) и на местности.
- знать различие между прямой и обратной шкалой

- Разрядные нормы по спортивному ориентированию (общие принципы).
 - Разрядные нормы по СРП. Общие понятия о рейтинге
 - Структурная схема приемника прямого преобразования. Принцип работы ограничителей - обострителей.
 - Принцип работы антенн, применяемых в СРП
 - Отличия законов распространения радиоволн на КВ и УКВ.
 - распределение нагрузки на суставы и способы предупреждения травм суставов.
- Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня и выполнение юношеских разрядов.

Для перевода на пятый год подготовки (ТГ-3) в конце учебного года учащиеся повторно выполняют нормативы, установленные для зачисления в группы на тренировочном этапе. Кроме соответствия уровня подготовленности требованиям, тренер фиксирует рост показателей относительно прошлого годичного цикла. Отсутствие прогресса (низкий прирост результатов) является сигналом для коррекции тренировочного процесса. Кроме того, для перевода в группу ТГ-3 необходимо выполнение технической программы:

| | | |
|---|--|----------------|
| 1 | Настройка на «лису» при известной частоте (сек.) | Не более 5сек. |
| 2 | «Переколка» 20 КП, соединенных линией (мин, сек) | Не более 2-40 |
| 3 | Выполнение норматива 1 юношеского разряда | |

ПЯТЫЙ ГОД (Группы ТГ-3)

В конце пятого года обучения ребята должны знать ответы на следующие вопросы:

- умение строить перекрестный пеленг
- Уметь переносит градусы с компаса на карту при любой шкале компаса
- Уметь измерять расстояния на карте (любого масштаба) и на местности.
- проходить трассу из 3-4 лис в контрольное время при длине дистанции от 3 до 5 км
- Разрядные нормы по СРП. Общие понятия о рейтинге

Ребята пятого года обучения уже могут принимать участие не только в местных соревнованиях, но и выезжать в другие города. Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня и выполнение разрядных нормативов не ниже 2 взрослого разряда.

Для перевода на шестой год подготовки (ТГ-4) в конце года учащиеся повторно выполняют нормативы, установленные для зачисления в группы на тренировочном этапе. Кроме соответствия уровня подготовленности требованиям, тренер фиксирует рост показателей относительно прошлого годичного цикла. Отсутствие прогресса (низкий прирост результатов) является сигналом для коррекции тренировочного процесса. Кроме того, для перевода в группу ТГ-4 необходимо выполнение технической программы:

| | | |
|---|--|-----------------|
| 1 | Настройка на «лису» при известной частоте (сек.) | Не более 5 сек. |
| 2 | «Переколка» 20 КП, соединенных линией (мин, сек) | Не более 2-30 |
| 3 | Выполнение норматива 2 спортивного разряда | |

ШЕСТОЙ ГОД (Группы ТГ-4)

В конце шестого года обучения ребята должны знать ответы на следующие вопросы:

- Уметь чертить перекрестные пеленги и находить свое местоположение на карте в любой момент прохождения трассы.
- Уметь проставить точки нахождения лис на карте по памяти.
- Уметь выбирать оптимальный вариант при любом расположении финиша относительно старта.
- Знать методы оказания первой медицинской помощи при травмах.
- Уметь спаять зарядное устройство.

Ребята шестого года обучения должны выезжать на соревнования всероссийского масштаба.

В конце шестого года подготовки (группа ТГ-4) учащиеся проходят итоговую аттестацию, которая включает выполнение нормативов по физической подготовке и специальным навыкам. Успешная сдача нормативов и выполнение разряда КМС может являться основанием для зачисления на этап спортивного совершенствования.

Переход спортсменов на этап спортивного совершенствования подразумевает переход от любительского (начального) спорта к профессиональной подготовке. При этом спортсмен должен определить для себя дальнейшее направление своей деятельности: если целью дальнейшей подготовки является продвижение в спортивной карьере, повышение результатов до уровня высших достижений, участие в международных соревнованиях, членство в сборной страны и т.д., следует рассмотреть вопрос о переходе на программу спортивной подготовки. Если же дальнейшие планы связаны больше с судейской, тренерской, административной деятельностью в области спорта, более предпочтительным остается освоение дополнительных предпрофессиональных программ (этап спортивного совершенствования).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**
Таблица 15

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Спортивная радиопеленгация | | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,0) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5) |
| Выносливость | Кросс 1 км (не более 3 мин 10 с) | Кросс 1 км (не более 3 мин 55 с) |
| | Кросс 3 км (не более 11 мин) | Кросс 3 км (не более 13 мин 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа: Выполнение норматива КМС; Зачет по обслуживанию радиопеленгационной аппаратуры | |

Группы СС-1

В конце седьмого года обучения ребята должны знать ответы на следующие вопросы:

- Уметь исправить неисправность приемника.
- Уметь настраиваться на слабый сигнал.
- Уметь самостоятельно составлять план физической подготовки на месяц и распределять нагрузочную подготовку на год.
- Проходить трассу из 5 лис на дистанции в 7-9 км при потере не более 15 мин.
- Средства тренировки и восстановления. Принципы самомассажа.

Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня, подтверждение разряда КМС.

В конце года проводится промежуточное тестирование по тем же нормативам, что и для зачисления на этап СС. В группах СС и ВСМ нормативы по общей физической подготовке устанавливаются в качестве общих ориентиров и не являются обязательными для

выполнения при переводе на следующий год подготовки. По динамике результатов тестирования и результатам соревнований тренер планирует особенности подготовки, индивидуальные планы подготовки.

Группы СС-2

В конце года обучения, ребята должны уметь:

- Оказать первую медицинскую помощь пострадавшему при травме.
- Уметь найти и устранить неисправность аппаратуры.
- Знать все типы нервной деятельности человека и способы влияния и настройки на старте.
- Уметь провести сеанс аутотренинга.
- Проходить трассу из 5 лис при любой погоде с минимальными потерями.

Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня и выполнение нормативов на присвоение звания МС либо подтверждение КМС.

Группы СС-3

В конце девятого года обучения ребята должны знать:

- Устройство приемников и передатчиков
- Основы распространения радиоволн.
- Принимать участие во Всероссийских соревнованиях
- Проходить трассу из 5 лис на дистанции до 12км без потерь или с потерей не более 2-х циклов.

Показателем успешного освоения программы является удачное выступление в соревнованиях различного уровня, выполнение нормативов МС или МСМК.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» П.2).

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП)

является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. Ниже представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

| ЧСС (уд./мин) | Направленность |
|---------------|---|
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость - сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности спортсмена.

Ниже представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

| Интенсивность | ЧСС | |
|---------------|-------------|--------------|
| | уд./10 с | уд./мин |
| Максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = ((P1 - P2 + P3) - 200) / 10$. Качественная оценка работоспособности представлена ниже.

Оценка адаптации организма к предыдущей работе

| Качественная оценка | Индекс Руффье |
|---------------------|---------------|
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
2. Приказ Минспорта России от 07.12.2015 N 1122 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта радиоспорт"
3. Приказ Минспорта России от «14» апреля 2014 г. № 233 «Об утверждении правил вида спорта «Радиоспорт»
4. Приказ Минкомсвязи России от 13 января 2015 г. N 2 "Об утверждении перечня технических характеристик и параметров излучения радиоэлектронных средств и высокочастотных устройств, сведения о которых прилагаются к заявлению о регистрации этих средств и устройств, форм свидетельств о регистрации радиоэлектронных средств и высокочастотных устройств и форм свидетельств об образовании позывных сигналов опознавания"
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
6. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" // Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493.

Использованная литература

7. Гречихин А. Соревнования “Охота на “лис”. М., ДОСААФ, 1973.
8. Гречихин А. Радиопеленгация в вопросах и ответах, М., ДОСААФ, 1987.
9. Верхотуров В. и др. Радиоаппаратура для “охоты на лис”, М., Энергия, 1976 г.
10. Костылев В. Философия спортивного ориентирования. М., ЦДЮТур, 1995 г.
11. Иванов Е.И., Начальная подготовка ориентировщика. - М.: Физкультура и спорт. 1985.
12. Программа детско-юношеской спортивно-технической школы ДОСААФ и профсоюзов по радиоспорту. М., ДОСААФ, 1987 г.
13. Рогов Е. Настольная книга практического психолога в образовании. М., Владос 1996 г.
14. Вуджек Т., Тренировка ума. СПб: Питер Пресс, 1996.
15. Журналы ”0-вестник”, ”Радио”
16. Зеленский К. Г. «Спортивная радиопеленгация» Ст., ЦДЮТур, 2001г

Интернет-ресурсы

17. <http://www.minsport.gov.ru> – официальный сайт Минспорта России
18. <http://www.ardf.ru> – Сайт союза радиолюбителей России
19. <http://www.ardf.srr.ru> – архивы Сайта союза радиолюбителей России
20. <http://лисятник.рф> – сайт про спортивную радиопеленгацию
21. <http://www.deimon.ru> – сайт радиолюбителей «Радиокаталог»

Литература для педагога.

22. Акимов В.Г., Кудряшов, А.А. Спортивное ориентирование - Минск: Изд. БГУ им. В. И. Ленина, 2007. - 320 с.
23. В.Борисов. Юный радиолюбитель. Изд.5-е, перераб. и доп. М., Энергия, 1972г.
24. В.Борисов. Радиоспорт. М., 1973г.
25. В.Борисов. Приемник прямого преобразования для «охоты на «лис». 1973г.
26. Вейялайнен Л. Зелеными маршрутами. - М.: ФиС, 1986.- 180 с.
27. Верхотуров В.Тренировки охотника.
28. Воробьев А.Н. Очерки по физиологии и спортивной тренировке - М.: ФиС, 2001. - 321 с.
29. Гречихин А. Радиопеленгация в вопросах и ответах - М.: ДОСААФ, 1987.
30. Гречихин А. Радиопеленгатор на диапазон 80 метров. Изд. ДОСААФ, 1973г.
31. Давиденко Д.Н. Физиологические основы физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб: СПбГУ, 1996 - 134с.
32. Зеленский К.Г., Спортивная радиопеленгация: На пути к мастерству. – Ставрополь: ставропольсервисшкола, 2002. – 90с.
33. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королев Н.Г., Семаева Г.Н. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 108с. 53
34. Колесников А.А. Методические рекомендации в помощь организаторам секций ориентирования коллектива физкультуры - М.: Рекламбюро "Турист", 2007. - 365с.
35. Константинов Ю.С. Глагольева О.Л., Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, 2002.
36. Константинов Ю.С. Огородников Б.И., Елизаров В.Л. и др. Ориентирование в России и СССР. Кн. 1. Хроника. - М: ЦДЮиК, 2003. - 124 с.
37. Костылев В. Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. – М.: ЦДЮТ МО РФ, 1995.
38. Кузнецов В. Малогабаритный передатчик для спортивной радиопеленгации.
39. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2008.
40. Покровский Л.А. Рекомендации по питанию спортсменов - М.: ФиС, 2005. - 250с.
41. Рудик П.А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена. В сб.: Психологическая подготовка спортсмена - М., ФиС, 2005. - 310 с.

42. Сборник руководящих документов и методических советов по радиоспорту. – М., Изд-во ДОСААФ СССР, 1979г.
43. Спортивное ориентирование. Программы для системы дополнительного образования детей. /Под редакцией Константинова Ю.С. – М.: Советский спорт, 2005.
44. Управление прикладных видов спорта. – Федерация стрелкового спорта- ДОСААФ, 1976г.
45. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие - М., 2010
46. Скрыпник В. Четырехдиапазонный приемник радиоспортсмена.

Литература для учащихся.

47. Баранов А. Юный радиоспортсмен. Изд-во ДОСААФ, 1973г.
48. Борисов В. Приемник начинающего радиоспортсмена.
49. Гречихин А., Кигретов В. С картой и компасом по радиоследу. – Изд-во ДОСААФ, 1975г.
50. А.Гречихин. «Охота на «лис» (соревнования). М., ДОСААФ, 1973г.
51. В.Кузьмин, А.Гудков, Передатчики для «охоты на «лис»
52. В.Солоненко. Как найти «лису».
53. Рябкина Т.Ю. Юниорские победы Тани Переляевой. — М.: Академпринт, 2005
54. Члияниц Г.А. Охота на лис- 50 лет! (Хроника зарождения).- Львов: СПОЛОМ, 2007
55. Журналы
56. 100 медалей российских ориентировщиков на международных соревнованиях в 2006 году. –М.: ФСО РФ, 2007
57. Серия журнала «Азимут»

VI. "План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий"

- 6.1. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется в организации ежегодно в октябре-ноябре месяце с учетом общероссийского, регионального и муниципального календаря соревнований.
- 6.2. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий включает планы
 - Проведения соревнований;
 - Участия спортсменов ДЮСШ в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях;
 - План участия спортсменов в спортивных сборах.

**План участия спортсменов ДЮСШ
в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях**

| № | Наименование соревнований | сроки | Место проведения | Планируемое количество участников-спортсменов ДЮСШ |
|---|-----------------------------|----------------|------------------|--|
| 1 | Первенство РФ | 01-06апреля | Бахчисарай, Крым | 7 |
| 2 | Первенство РФ | 06-12 мая | Самара | 7 |
| 3 | Кубок РФ | 21-27июня | Домодедово | 6 |
| 4 | Чемпионат Мира (юношеский) | 29,06-04,07 | Словакия | 3-4 |
| 5 | Международные | 04-09июля | Чехия | 3-4 |
| 6 | Чемпионат Р Ф | 27,07-01,08 | Воронеж | 4 |
| 7 | Чемпионат Европы (взрослый) | 04-10 сентября | Литва | 3-4 |

План участия спортсменов ДЮСШ в тренировочных сборах

| Виды сборов | Количество дней | Место, сроки проведения | Планируемое количество участников-спортсменов ДЮСШ |
|---|------------------------|--|---|
| Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | г.Владимир с 05 июня по 26 июня | 3-4 |
| Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | г. Алушта с 25 марта по 01 апреля 2017г. г. Кисловодск с 20 марта по 01 апреля 2017г. | 6 |
| Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | Проводим сами г.Владимир с 8 апреля по 26 апреля | Вся группа СС 7 чел |
| Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | г. Владимир с 06 февраля по 20 февраля | Вся группа СС 7 чел |
| Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | г. Владимир с августа по 28 августа | 5 – 7 чел. |
| Восстановительные тренировочные сборы | 7 | Г. Владимир, С 10 сентября по 17 сентября | 7 чел. |