

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	3
Орієнтовний тематичний план занять (<i>початковий рівень</i>).....	7
Зміст навчального матеріалу.....	8
Основні вимоги до знань умінь і навичок.....	10
Орієнтовний тематичний план занять (<i>основний рівень, 1-й рік навчання</i>).....	11
Зміст навчального матеріалу.....	12
Основні вимоги до знань умінь і навичок.....	15
Орієнтовний тематичний план занять (<i>основний рівень, 2-й рік навчання</i>).....	16
Зміст навчального матеріалу.....	17
Основні вимоги до знань умінь і навичок.....	19
Орієнтовний тематичний план занять (<i>вищий рівень, 1-й рік навчання</i>).....	20
Зміст навчального матеріалу.....	21
Основні вимоги до знань умінь і навичок.....	23
Орієнтовний перелік обладнання для організації роботи гуртка.....	24
Список рекомендованої літератури.....	25

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Одним із найяскравіших і найдинамічніших видів радіоспорту є спортивна радіопеленгація, або «полювання на лисиць». Він полягає в оперативному пошуку замаскованих на місцевості радіопередавачів. Методи пеленгування застосовуються в комплексах радіонавігаційних систем контролю та керування літаками, супутниками й космічними кораблями, а також у засобах навігації на флоті. У наш час змагання зі спортивної радіопеленгації набули значного поширення та розвитку. Українські спортсмени досягли високих результатів на змаганнях європейського та світового рівнів.

Спортивна радіопеленгація — самостійний вид спорту, де кожен учасник має приймати індивідуальні рішення, перебуваючи на дистанції в складних умовах. У такий спосіб спортсмен привчається до відповідальності за власні дії та рішення.

Метою програми є формування компетентностей особистості в процесі спортивної радіопеленгації.

Основні завдання полягають у формуванні таких компетентностей:

— *пізнавальної*: оволодіння знаннями з радіопеленгації й орієнтування на місцевості;

— *практичної*: формування вмінь і навичок роботи з різним інструментом, матеріалами, конструювання та виготовлення моделей повітряних зміїв за кресленнями;

— *творчої*: формування майстерності виготовлення моделей повітряних зміїв власної конструкції, розвиток конструкторських здібностей, формування технічного мислення;

— *соціальної*: виховання культури праці, творчої ініціативи, формування стійкого інтересу до технічної творчості; розвиток працелюбства, наполегливості, відповідальності.

Програма орієнтована на підлітків і молодь віком від 11 до 21 року з різним рівнем фізичної підготовки. Зарахування до гуртка рекомендовано з 5-6-го класу,

коли учень свідомо може обирати уподобання та здатний самостійно приймати рішення.

Програмою гуртка передбачено навчання на початковому, основному та вищому рівнях.

На початковому (один рік навчання) та основному (два роки навчання) рівнях тематичним планом передбачено по 216 год. Заняття проводяться 3 рази на тиждень по 2 год на кожне заняття.

Програма вищого рівня (1 рік навчання) розрахована на 288 год і передбачає участь вихованців у змаганнях, навчально-тренувальних зборах, практичні заняття на місцевості.

На початковому рівні учням слід дати уявлення про спортивну радіопеленгацію як про технічний вид спорту, його переваги, розвиток, можливості результатів, досягнень. На цьому етапі необхідно створити умови для якісного виконання завдань кожним учнем, незалежно від рівня його підготовки та здібностей; постійно підтримувати інтерес і бажання гуртківців відвідувати заняття, покращувати їхню фізичну форму, а також готувати до змагань.

Заняття спортивною радіопеленгацією тісно пов'язані зі спортивним орієнтуванням, тому на початковому рівні важливо дати учням знання з топографії та прищепити навички роботи з картою і компасом для самостійного проходження дистанції у своїй віковій категорії. Найзрозумілішим і доступним для учнів є спосіб пеленгування «за максимумом», тому краще починати з нього переважно на діапазоні 2 м (144 МГц). До вивчення наступного прийому слід переходити лише після засвоєння та закріплення попереднього. Під час вивчення окремих прийомів слід проводити комплексні спеціальні вправи. На цьому етапі навчання необхідно починати засвоєння практичних прийомів.

Програма передбачає теоретичні та практичні заняття. Теоретична підготовка проводиться в класі, практичні заняття — у спортивному залі та на місцевості.

Програма роботи гуртка спортивної радіопеленгації розрахована на річний цикл тренувань із урахуванням кліматичних умов та індивідуальних можливостей гуртківців.

Досягнення найкращих результатів учнів у спортивній радіопеленгації залежать насамперед від його комплексної підготовки: фізичної, технічної, тактичної та психологічної. Крім занять, передбачених програмою, кожен вихованець займається індивідуальною фізичною підготовкою: додатковими кросовими тренуваннями, ранковою зарядкою, відвідує тренажерний зал, басейн. Усі ці заходи спрямовані на створення збірної команди закладу, основу якої становлять спортсмени, які протягом декількох років демонструють стабільні результати. В окремих випадках до складу команди можуть потрапити менш досвідчені, але перспективні спортсмени. Збірна команда — це вищий рівень навчання для гуртківців, які вже здобули певні знання та вміння, набули тренувального й змагального досвіду.

Стосунки в колективі базуються на дружбі, взаєморозумінні, взаємоповазі та здоровій спортивній боротьбі.

На основному й вищому рівнях навчання практичні заняття переважають над теоретичними — збільшується кількість годин із фізичної підготовки. У заняттях на місцевості також переважає практична частина з обов'язковим включенням елементів фізичної підготовки. Учні опановують операції вимірювання пеленга компасом і нанесення його на карту, вивчають тактику вибору шляху й варіанту пошуку. При наявності в групі декількох передавачів можливі цікаві комплексні вправи, у яких добре поєднується фізична й спеціальна підготовка, а також підготовка в орієнтуванні на місцевості з компасом і картою.

Для закріплення отриманих знань і навичок гуртківцям необхідно брати участь у змаганнях різних рівнів, а також проводити конкурси, екскурсії, показові виступи, зустрічі з провідними радіоспортсменами, які сприяли б поглибленню інтересу до занять у гуртку.

Теоретичні заняття на вищому рівні проводяться лише для повторення елементів підготовки, проведення позапланових інструктажів із правил техніки безпеки та у випадку надходження нової інформації.

Наприкінці кожного навчального року проводиться підсумкове заняття, на якому аналізують роботу гуртка за рік, планується діяльність на наступний навчальний рік, на період канікул із урахуванням календарних планів змагань.

Формуючи традиції гуртка, можуть бути встановлені звання «найміцніший спортсмен», «найшвидший спортсмен» та ін. Кращим гуртківцям-спортсменам, які склали заключні контрольні нормативи, присвоюються розряди із врученням класифікаційних книжок.

Із метою якісної підготовки спортсменів, за наявності окремих можливостей закладу та керівника гуртка, слід організувати індивідуальне навчання відповідно до «Положення про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах».

Програма є орієнтовною. Керівник гуртка може вносити до неї відповідні корективи й змінювати кількість годин, відведених на вивчення окремих тем. Для вищого рівня другого та третього років навчання керівник гуртка може самостійно скласти відповідну програму, яка не відрізняється за тематичним планом. Різницю становить лише її якісне наповнення: з кожним роком збільшується обсяг фізичного навантаження та складність дистанцій, які долають спортсмени; кількість змагань, у яких вони повинні взяти участь.

Початковий рівень
ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	Розділ, тема	Кількість годин		
		усього	теоретичні	практичні
	Вступне заняття	2	2	-
	Медичний огляд	4	2	2
	Техніка безпеки	10	10	-
	Будова радіоприймальної техніки та робота з нею	24	4	20
	Спортивне орієнтування	80	30	50
	Фізична підготовка	72	-	72
	Участь у змаганнях	22	2	20
	Підсумкове заняття	2	2	-
	Разом	216	52	164

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год)

Формування групи. Ознайомлення з історією радіоспорту. Види радіо-спорту. Огляд стану та розвитку радіоспорту в Україні та за її межами. Завдання гуртка. Вимоги до гуртківців.

2. Медичний огляд (4 год)

Стислі дані про будову організму. Функції організму людини. Опорно-руховий апарат, серце та судини, процеси травлення й обмін речовин. Особиста гігієна.

Поняття фізичної культури, її значення для правильного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Особливості розвитку підліткового організму. Систематичність у заняттях спортом.

Практична робота. Диспансеризація.

3. Техніка безпеки (10 год)

Правила поведінки. Загальні правила безпеки під час роботи з радіо-спортивною апаратурою.

Заходи, що вживаються з метою запобігання небезпеці. Захисні засоби. Ознайомлення з плакатами й попереджувальними знаками з техніки безпеки.

4. Будова радіоприймальної техніки та робота з нею (24 год)

Основи поширення радіохвиль. Діапазони радіохвиль. Антени передавальної та приймальної радіоапаратури. Загальна структура будови приймача. Ознайомлення з принципом роботи УКХ приймача на 144 МГц(2 м): будова та принцип роботи; підготовка приймача до роботи; порядок роботи; технічне обслуговування; транспортування й зберігання; вказівки щодо заходів безпеки. Елементи живлення радіоприймачів.

Практична робота. Відпрацювання навичок пеленгування «за максимумом» із приймачем УКХ діапазону на 144 МГц (2 м).

5. Спортивне орієнтування (80 год)

Основи топографії та робота з картою: карта й місцевість; масштаби карт; визначення сторін горизонту; умовні топографічні знаки (вивчення найпростіших і найважливіших умовних знаків; вивчення розділу «Рельєф»; вивчення розділу «Гідрографія»; вивчення розділу «Штучні об'єкти»; вивчення розділу «Рослинність»); нанесення дистанцій на карту та їхні розрахунки; топографічні диктанти.

Практична робота. Встановлення та проходження на місцевості дистанцій: за лінією; за «віялом»; у заданому напрямку.

6. Фізична підготовка (72 год)

Практична робота. Загальна фізична підготовка. Комплекс загально-розвиваючих вправ; комплекси вправ для окремих груп м'язів (вправи для рук та плечового поясу, вправи для тулуба, вправи для ніг); оздоровчий біг і кросова підготовка. Спеціальна фізична підготовка: силова підготовка; фартлек; біг пересічною місцевістю, підйомами; швидкісні відрізки та вправи на розвиток швидкісних якостей; темпові кроси. Рухливі ігри та групові вправи: футбол, баскетбол, волейбол, естафети.

7. Участь у змаганнях (22 год)

Ознайомлення з офіційними «Правилами проведення змагань зі спортивної радіопеленгації». Обов'язки та права спортсменів. Вимоги й параметри дистанцій. Основи суддівства змагань. Спортивна класифікація.

Практична робота. Змагання зі спортивного орієнтування серед груп спортивної радіопеленгації. Складання контрольних нормативів: із загальної фізичної підготовки, зі спеціальної технічної підготовки. Матчеві зустрічі зі спортсменами споріднених видів спорту.

8. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків конкурсів. Присвоєння спортивних розрядів. Нагородження кращих гуртківців. Планування роботи на літній період. Завдання для подальшого навчання.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учи/ мають знати:

- відомості про будову та функції свого організму;
- комплекси загально-розвиваючих і вправ для м'язів окремих груп;
- техніку безпеки під час роботи з радіоспортивною апаратурою;
- будову й технічне обслуговування радіоприймальної техніки;
- основи топографії;
- основи пеленгування;
- правила змагань зі спортивної радіопеленгації;
- обов'язки та права спортсменів

Учи/ мають уміти:

- виконувати комплекси загально-розвиваючих вправ і вправ для м'язів окремих груп;
 - володіти навичками спортивного орієнтування;
- встановлювати та проходити дистанції: за лінією, за «віялом», у заданому напрямку;
 - володіти основами радіопеленгування достатніми для самостійного проходження дистанції;
- самостійно шукати постійно працюючий передавач на діапазоні 144 МГц;
- складати контрольні нормативи із загальної фізичної та спеціальної технічної підготовки.

Основний рівень, перший рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	Розділ, тема	Кількість годин		
		усього	теоретичні	практичні
	Вступне заняття	2	2	-
	Медичний огляд	6	2	4
	Будова та робота радіоприймальної техніки	6	2	4
	Техніка і тактика пошуку передавачів	42	6	36
	Спортивне орієнтування	48	10	38
	Конструювання	4	-	4
	Фізична підготовка	82	-	82
	Участь у змаганнях	24	-	24
	Підсумкове заняття	2	2	-
	Разом	216	24	192

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год)

Аналіз роботи в літній період. Планування роботи на навчальний рік. Ознайомлення з календарним планом змагань. Огляд останніх досягнень у радіоспорті. Анкетування, тестування.

2. Медичний огляд (6 год)

Особиста та суспільна гігієна. Лікарський контроль і самоконтроль. Попередження травм і захворювань.

Практична робота. Диспансеризація.

3. Будова й робота радіоприймальної техніки (6 год)

Ознайомлення із принципом роботи короткохвильового (КХ) приймача на 3,5 МГц (80 м): будова та принцип роботи; підготовка приймача до роботи; порядок роботи; техніка обслуговування; транспортування та зберігання; вказівки щодо заходів безпеки. Переопромінення та його вплив на показники точного пеленгування. Поляризація антен радіоапаратури різних видів. Діаграма направленості приймачів.

Практична робота. Відпрацювання навичок пеленгування за «мінімумом» і «максимумом» за допомогою приймача КХ діапазону на 3,5 МГц(80 м).

4. Техніка й тактика пошуку передавачів (42 год)

Особливості пошуку 3-5 «лисиць», що працюють у циклічному режимі. Особливості пошуку поблизу ліній електропередач. Особливості пошуку поблизу водоймищ та озер. Особливості пошуку на пересічній місцевості. Принципи вибору варіанту пошуку 3-5 «лисиць». Нанесення пеленгів на карту. Поняття перехресного пеленгу. Розрахунки дистанцій. Тактичне планування постановки дистанції. Аналіз роботи.

Практична робота. Вправи на засвоєння залежності пеленгування від положення регулятора гучності. Вправи на засвоєння залежності пеленгування під час роботи в режимі «Тональник». Вправи на засвоєння залежності пеленгування під час роботи в режимі «Обмежувач». «Сліпий» пошук. Близький пошук. Пошук

3-5 «лисиць», які працюють у циклічному режимі, на загальній дистанції на різних діапазонах. Радіоорієнтування.

5. Спортивне орієнтування (48 год)

Основи топографії та робота з картою: вивчення легенд умовних знаків; топографічні диктанти; вибір шляху при пересуванні до заданої точки місцевості; крутизна схилів; прохідність місцевості. Робота з компасом:

різновиди приладу; шкала та її поділки; визначення сторін горизонту за допомогою компаса; визначення азимуту.

Практична робота. Вимірювання напрямків за допомогою компаса. Проходження дистанцій: у заданому напрямку; за «віялом»; за лінією; на маркованій трасі. Відпрацювання прийомів бігу «в мішок» та правила «2С».

6. Конструювання (4 год)

Практична робота. Значення та особливості «зворотної» шкали компаса при визначенні пеленгу. Принцип виготовлення планшета. Вибір матеріалів. Виготовлення «зворотної» шкали компаса. Налаштування компаса на приймач. Виготовлення планшета.

7. Фізична підготовка (82 год)

Практична робота. Загальна фізична підготовка: комплекс вправ для загального розвитку; комплекси вправ для м'язів окремих груп: вправи для рук і плечового поясу, для тулуба, ніг; оздоровчий біг і кросова підготовка.

Спеціальна фізична підготовка: силова підготовка; фартлек; біг пересічною місцевістю, підйомами; швидкісні відрізки та вправи на розвиток швидкісних якостей; темпові кроси. Рухливі ігри та групові вправи: футбол, баскетбол, волейбол, естафети.

8. Участь у змаганнях (24 год)

Практична робота. Участь у змаганнях зі спортивної радіопеленгації згідно з календарним планом. Складання контрольних нормативів: із загальної фізичної підготовки; зі спеціальної технічної підготовки. Матчеві зустрічі зі спортсменами споріднених видів спорту.

9. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків конкурсів. Присвоєння спортивних розрядів. Нагородження кращих гуртківців. Планування роботи на літній період. Рекомендації для подальшого навчання. Формування збірної команди.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учні мають знати:

- основи особистої та суспільної гігієни;
- правила техніки безпеки під час занять радіоспортом;
- вплив негативних звичок і дотримання спортивного режиму;
- основні види тренувальних процесів;
- річний тренувальний цикл;
- будову та принцип роботи радіоприймальної техніки;
- особливості поширення радіохвиль;
- особливості пошуку «лисиць»;
- техніку й тактику пеленгування на місцевості;
- основи топографії;
- легенди умовних знаків;
- режими пеленгування;
- комплекси фізичних вправ;
- правила проведення змагань зі спортивної радіопеленгації.

Учні мають уміти:

- пеленгувати за «мінімумом» і «максимумом» за допомогою приймача КХ діапазону на 3,5 МГц (80 м);
 - наносити пеленги на карту;
 - розраховувати дистанцію;
- самостійно проходити дистанції зі спортивного орієнтування з мінімальними затратами часу;
 - застосування елементів радіоорієнтування;
 - виготовляти планшет;
 - складати контрольні нормативи;
- виконувати комплекси вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Основний рівень, другий рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Розділ, тема	Кількість годин		
		усього	теоретичн	практичні
1	Вступне заняття	2	2	-
2	Медичний огляд	6	2	4
3	Будова та робота радіопередавальної техніки	10	6	4
4	Техніка і тактика пошуку передавачів	64	12	52
5	Спортивне орієнтування	20	-	20
6	Фізична підготовка	90	-	90
7	Азбука Морзе	6	4	2
8	Основи радіотехніки та електротехніки	2	2	-
9	Участь у змаганнях	14	-	14
10	Підсумкове заняття	2	2	-
Разом		216	30	186

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год)

Аналіз роботи гуртка в літній період. Формування збірної команди. Завдання команди на навчальний рік. Ознайомлення з календарним планом змагань. Вимоги, умови, конкурси.

2. Медичний огляд (6 год)

Надання першої медичної допомоги. Шкідливість паління, вживання алкоголю та наркотиків.

Практична робота. Диспансеризація.

3. Будова та робота радіопередавальної техніки (10 год)

Структурна схема передавачів. Різновиди. Технічні параметри. Устрій і робота. Розташування органів управління й регулювання настройки. Розміщення антен. Правила маскувння передавачів на місцевості.

Практична робота. Відпрацювання розгортання та згортання комплекту передавача на місцевості. Відпрацювання маскувння «лисиці».

4. Техніка й тактика пошуку передавачів (64 год)

Метод рівносигнальної зони. Пеленгування в зоні «радіотіні». Техніка відмітки, види відмітки. Вибір варіанта пошуку. Пошук «лисиць» під час паузи. Оцінювання дальності.

Практична робота. Пошук передавачів на загальній дистанції з урахуванням контрольного часу. Близький пошук. Радіоорієнтування.

5. Спортивне орієнтування (20 год)

Практична робота. Встановлення та проходження дистанцій у заданому напрямку, на маркованій трасі.

6. Фізична підготовка (90 год)

Практична робота. Загальна фізична підготовка: комплекс загально-розвиваючих вправ; комплекси вправ для м'язів окремих груп; оздоровчий біг і кросова підготовка. Спеціальна фізична підготовка: силова підготовка, фартлек,

підйоми, швидкісні відрізки, темпові кроси, марафон. Рухливі ігри: футбол, баскетбол, волейбол, естафети.

7. Азбука Морзе (6 год)

Повторення груп знаків: Т, М, О, Ш, О; МОЕ, МОЇ, МОС, МОХ, МО5. Вивчення букв. Вивчення цифр. Диктанти.

Практична робота. Приймання на слух знаків телеграфної азбуки. Настроювання приймачів на певні сигнали в умовах сильних перешкод ефіру, збоїв роботи в циклічному режимі передавачів, в умовах роботи на різних частотах.

8. Основи радіотехніки й електротехніки (2 год)

Поняття електричного поля. Поняття електричного кола, його елементи та режими. Ознайомлення з основними радіодеталлями: їхнє призначення, маркування, схематичне зображення. Телефонний і телеграфний зв'язок. Поняття частоти й довжини хвилі, їхнє співвідношення.

9. Участь у змаганнях (14 год)

Практична робота. Участь у змаганнях згідно з календарним планом змагань зі спортивної радіопеленгації. Складання контрольних нормативів: із загальної фізичної підготовки, зі спеціальної технічної підготовки. Матчеві зустрічі зі спортсменами споріднених видів спорту.

10. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків конкурсів. Присвоєння спортивних розрядів. Нагородження кращих гуртківців. Планування роботи на літній період. Завдання для подальшого навчання. Формування збірної команди.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учні мають знати:

- правила надання першої медичної допомоги;
- будову та роботу радіопередавальної техніки;
- правила маскування передавачів на місцевості;
- метод рівносигнальної зони;
- техніку відмітки;
- азбуку Морзе;
- основи радіотехніки й електротехніки;
- особливості поширення радіохвиль;
- процес річного тренувального циклу;
- комплекси загальної та спеціальної фізичної підготовки;
- Правила проведення змагань зі спортивної радіопеленгації.

Учні мають уміти:

- надавати першу медичну допомогу;
- розміщувати антени, маскувати передавачі на місцевості;
- досконало володати радіоапаратурою;
- вести пошук передавачів на загальній дистанції з урахуванням контрольного часу;
- встановлювати та проходити дистанції різних видів зі спортивногоорієнтування;
- виконувати комплекси вправ із загальної та спеціальної фізичноїпідготовки;
- настроювати приймачі й приймати на слух знаки телеграфної азбуки;
- брати участь у змаганнях.

Вищий рівень, перший рік навчання

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

	Розділ, тема	Кількість годин		
		усього	теоретичні	практичні
1	Вступне заняття	2	2	-
2	Медичний огляд	6	2	4
3	Техніка й тактика пошуку передавачів	104	18	86
4	Спортивне орієнтування	44	-	44
5	Фізична підготовка	114	-	114
6	Основи спортивного тренування	4	4	-
7	Участь у змаганнях	12	-	12
8	Підсумкове заняття	2	2	-
Разом		288	28	260

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год)

Аналіз роботи в літній період. Формування збірної команди. Завдання команди на навчальний рік. Ознайомлення з календарним планом змагань. Вимоги, умови, конкурси.

2. Медичний огляд (6 год)

Надання першої медичної допомоги. *Практична робота.* Диспансеризація.

3. Техніка й тактика пошуку передавачів (104 год)

Пеленгування в зоні «радіотіні». Техніка відмітки, види відмітки. Вибір варіанту пошуку. Пошук «лисиць» під час паузи.

Практична робота. Пошук передавачів на загальній дистанції з урахуванням контрольного часу. Близький пошук. Радіоорієнтування.

4. Спортивне орієнтування (44 год)

Практична робота. Встановлення та проходження дистанцій у заданому напрямку, на маркованій трасі.

5. Фізична підготовка (114 год)

Практична робота. Загальна фізична підготовка: комплекс загально-розвивальних вправ; комплекси вправ для м'язів окремих груп; оздоровчий біг і кросова підготовка. Спеціальна фізична підготовка, силова підготовка, фартлек, підйоми, швидкісні відрізки, темпові кроси, марафон. Рухливі ігри: футбол, баскетбол, волейбол, естафети. Індивідуальна фізична підготовка.

6. Основи спортивного тренування (4 год)

Психологічна підготовка й аутотренінг. Значення фізичної підготовки. Умови вдалого виступу. Попередня підготовка та річний тренувальний цикл. Оснащення спортсмена: значення планшета на дистанції, підбір одягу та взуття. Всеукраїнський рейтинг спортсменів. Ранг змагань. Щоденник спортсмена. Безпосередня підготовка до старту. Аналіз причин втрат на дистанції.

7. Участь у змаганнях (12 год)

Практична робота. Участь у змаганнях різних рівнів згідно з календарним планом. Складання контрольних нормативів: із загальної фізичної підготовки та із спеціальної технічної підготовки. Матчеві зустрічі зі спортсменами споріднених видів спорту.

8. Підсумкове заняття (2 год)

Підведення підсумків конкурсів. Присвоєння спортивних розрядів. Нагородження кращих гуртківців. Планування роботи на літній період. Рекомендації для подальшого навчання. Формування збірної команди.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Учні мають знати:

- техніку й тактику пошуку передавачів із урахуванням контрольного часу;
- тренувальні процеси основних видів;
- процес річного тренувального циклу;
- Правила проведення змагань зі спортивної радіопеленгації.

Учні мають уміти:

- встановлювати та проходити дистанцію у заданому напрямку;
- самостійно проводити технічні й фізичні тренування, коригуючи їх залежно від календарного плану змагань;
- брати участь у змаганнях;
- практикуватися в суддівській справі;
- брати участь у змаганнях зі спортивної радіопеленгації різних рівнів у складі збірних команд міста та України;
- самостійно аналізувати виступи на змаганнях і тренуваннях.

**ОРИЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ РОБОТИ
ГУРТКА СПОРТИВНОЇ РАДІОПЕЛЕНГАЦІЇ**

Основне обладнання	К-сть,
Радіопередавач	7
Радіоприймач діапазону 144-146 МГц	20
Радіоприймач діапазону 3,5-3,65 МГц	20
Головні телефони	40
Компас	25
Засоби технічного забезпечення дистанцій. Призми контрольних пунктів (на кожне практичне заняття)	15 15-20
Спортивний інвентар: м'яч баскетбольний, м'яч футбольний, м'яч волейбольний, скакалки	2 2 2 10-15
Секундомір	2
Аптечка першої медичної допомоги	1
Мультиметр	1

БІБЛІОГРАФІЯ

1. *Абрамов А. В.* Авторська програма. — Самара, 1998.
2. *Гречихин А. Г.* Соревнования: охота на лис. — М., 1987.
3. *Гречихин А. Г.* Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах. — М., 1989.
4. *Куколевский Г. Н.* Врачебные наблюдения за спортсменами. — СПб., 1995.
5. *Пронтьшева Л. П.* Истоки мастерства. — Ростов, 1994.
6. *Синяков А. Ф.* Профилактика травм при занятиях оздоровительным бегом. — М., 1994.
7. Информационные материалы по радиоспорту: Сборник. — М., 1992.
8. Пеленгационные радиогриды: Сборник. — М., 1996.
9. Програма відділення спортивної радіопеленгації ДЮСШ № 3 м. Москви.
10. Програма дитячо-юнацької спортивно-технічної школи з радіоспорту. — М., 1977.
11. Спортивное радиориентирование: Сборник. — М., 1996.