ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Протокол Педагогического  совета № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 | УТВЕРЖДАЮ  заведующий отделом  СПб ЦД(Ю)ТТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

##### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

##### **«ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ»**

Возрастной состав обучающихся: 10 – 17 лет

Продолжительность обучения: 3 года

1 год обучения, группа 1

**Голубева Виктория Владимировна**

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2016

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Цель** **программы:**

* Гармоничное развитие интеллектуальных и физических способностей детей через занятия спортивной радиопеленгацией.

**Задачи 2016-2017 уч. года:**

Основная задача первого года обучения – заложить базу для последующих занятий.

**образовательные:**

* обучение основам техники спортивной радиопеленгации (изучение азбуки Морзе, основ пеленгации);
* обучение основам кроссового бега
* знакомство с законами физики, элементами электротехники, радиотехники;
* изучение топографических карт и компаса;
* овладение навыками ориентирования на местности с помощью карты и компаса в движении;

**развивающие:**

* общая физическая подготовка, укрепление здоровья;
* развитие зрительной памяти;
* развитие логической памяти;
* развитие концентрации, устойчивости внимания;

**воспитательные:**

* развитие коллективизма;
* формирование активной жизненной позиции;
* формирование склонности к здоровому образу жизни.

**Условия организации учебно-воспитательного процесса**

1 год обучения – учащиеся 10-12 лет.

• Численность групп — 1 год обучения 15 человек

**Количество часов:** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов) в 2015/2016 учебном году.

## Ожидаемый результат 2016/2017 учебного года:

* Формирование компетенций: инструментальных, межличностных и системных.
* Демонстрация знаний, умений, навыков.

**1 год обучения.**

Обучающиеся должны:

**Знать**:

* Характеристику спортивной радиопеленгации как вида спорта
* Общие сведения о спортивной радиопеленгации
* Основные сведения о распространении радиоволн
* Основы техники радиопоиска
* Устройство и работу передатчиков «лисы»
* Основы картографии (масштаб, расстояния на карте, рельеф, условные знаки)
* Основы анатомии и гигиены, самоконтроля
* Основы техники бега, лыжных ходов
* Правила соревнований по радиопеленгации
* Способы обнаружения и ликвидации простейших неисправностей в

радиоаппаратуре

* Иметь элементарное представление по электрорадиотехнике и конструированию

радиоаппаратуры

**Уметь**:

* Пользоваться картой и компасом (правильное складывание и держание,

пользование легендой, измерение расстояния на карте)

* Пробегать дистанции заданного направления, без потери ориентировки
* Изображать местность в условных знаках, правильно располагая ориентиры

относительно друг друга

* Ориентироваться на местности по карте, солнцу
* Находить и устранять простейшие неисправности
* Выполнить 2 юношеский разряд по спортивной радиопеленгации и нормативы по бегу и ОФП.

**Календарно-тематическое планирование**

1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата по плану | Дата по факту | Раздел | Кол-во часов по утп | Тема | Методическое обеспечение |
| 1 | 14.09.16 |  | Вводные занятия  3 | 2 | Задачи обучения. Техника безопасности. История спортивной радиопеленгации в России. | Лекция, демонстрация видеороликов по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации. |
| 2 | 16.09.16 |  | 1 | История спортивной радиопеленгации в России. | Лекция. |
|  | Начальные знания о передатчиках, радиопеленгаторах и их обслуживании. Телеграфная азбука  12 | 1 | Знакомство с общим устройством радиомаяка и передатчика. | Лекция, демонстрация радиомаяка и передатчика. |
| 3 | 18.09.16 |  | 1  1 | Знакомство с общим устройством радиомаяка и передатчика.  Знакомство с азбукой Морзе. Сборка – разборка пеленгаторов. | Лекция, демонстрация радиомаяка и передатчика. |
| 4 | 21.09.16 |  | 2 | Знакомство с азбукой Морзе. Сборка – разборка пеленгаторов. | Телеграфный ключ, пеленгаторы, наушники, отвертки. |
| 5 | 23.09.16 |  | 2 | Изучение основ азбуки Морзе. | Телеграфный ключ, рабочие листы, ручки, пеленгаторы, наушники, отвертки. |
| 6 | 25.09.16 |  | 2 | Изучение основ азбуки Морзе. | Телеграфный ключ, рабочие листы, ручки, пеленгаторы, наушники, отвертки. |
| 7 | 28.09.16 |  | 2 | Знакомство с интерактивным тренажером LCWO. | Интерактивный тренажер LCWO. |
| 8 | 30.09.16 |  | 1 | Изучение основ азбуки Морзе. | Телеграфный ключ, рабочие листы, ручки, пеленгаторы, наушники, отвертки. |
|  | Знакомство с условными знаками спортивных карт  12 | 1 | Виды условных знаков (точечные и линейные).  Основы картографии. | Легенды карт. |
| 9 | 02.10.16 |  | 2 | Легенды контрольных пунктов.  Масштаб карты. Определение сторон света. Цифровое обозначение КП. | Легенды карт, контрольных пунктов, карты по спортивному ориентированию, компас. |
| 10 | 05.10.16 |  | 2 | Знакомство с основными условными обозначениями ориентиров. Цвета карты. | Условные обозначение карт, карты по спортивному ориентированию. |
| 11 | 07.10.16 |  | 2 | Отработка знаний основных условных обозначений. | Рабочие листы, карандаши, ручки, линейка, компас, контрольные пункты. |
| 12 | 09.10.16 |  | 2 | Определение расстояния на карте. Определение сторон света. КП спортивном зале. | Рабочие листы, карандаши, ручки, линейка, компас, контрольные пункты. |
| 13 | 12.10.16 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. | Рабочие листы, ручки, компас. |
| 14 | 14.10.16 |  | 1 | Входной контроль. | Тесты на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |
|  | Рельеф и его изображение.  18 | 1 | Изображение рельефа на картах. Ориентирование карты. | Карта по спортивному ориентированию, компас. |
| 15 | 16.10.16 |  | 2 | Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребты, седловины, лощины, овраги, ямы. | Рабочие листы, карандаши, ручки, линейка, компас, контрольные пункты. |
| 16 | 19.10.16 |  | 2 | Чтение основных условных знаков. Разворот карты. Обучение выбору пути. | Карта по спортивному ориентированию, компас. |
| 17 | 21.10.16 |  | 2 | Знакомство с компасом как прибором для определения местоположения. Определение сторон горизонта по компасу. | Карта по спортивному ориентированию, компас. |
| 18 | 23.10.16 |  | 2 | Держание карты. Обучение правилу “большого пальца”. | Карта по спортивному ориентированию, компас. |
| 19 | 26.10.16 |  | 2 | Держание компаса. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов. | Карта по спортивному ориентированию, компас. |
| 20 | 28.10.16 |  | 2 | Отработка начальных умений чтения карты, ориентация по компасу (в кабинете, спортивном зале, Центре). | Карта по спортивному ориентированию, компас, упражнение по спортивному ориентированию. |
| 21 | 30.10.16 |  | 2 | Отработка начальных умений работы с картой в разных условиях. | Карта по спортивному ориентированию, компас, упражнение по спортивному ориентированию. |
| 22 | 02.11.16 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. | Рабочие листы, ручки, компас, тесты на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |
| 23 | 06.11.16 |  | 1 | Текущий контроль. | Рабочие листы, ручки, компас, тесты на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |
|  | Основы техники спортивной радиопеленгации и радиопоиска. Сведения о распространении радиоволн.  45 | 1 | Знакомство с техникой пеленгования. | Радиопеленгатор, радиомаяк, радиопередатчик, отвертка, призма. |
| 24 | 09.11.16 |  | 2 | Пеленгование в движении и поиск рм. | Радиопеленгатор, радиомаяк, радиопередатчик, отвертка, призма. |
| 25 | 11.11.16 |  | 2 | Ближний поиск и его особенности. | Лекция, радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники |
| 26 | 13.11.16 |  | 2 | Ближний поиск и его особенности. | Лекция, радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники |
| 27 | 16.11.16 |  | 2 | Изучение и освоение приемов техники радиопоиска. | Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники |
| 28 | 18.11.16 |  | 2 | Базовые знания об электромагнитных волнах: излучение, распространение, поляризация, прием. | Лекция, радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники. |
| 29 | 20.11.16 |  | 2 | Физические основы радиопеленгации. | Лекция, радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники. |
| 30 | 23.11.16 |  | 2 | Направленные антенны. Радиопеленгация и радиопоиск*.* | Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники. |
| 31 | 25.11.16 |  | 2 | Устройство и принцип работы пеленгатора. Виды антенн, их устройство и работа. Порядок пользования пеленгатором при определении направления на “лису”. Органы управления пеленгатором. | Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники. |
| 32 | 27.11.16 |  | 2 | Знакомство с основами техникиспортивной радиопеленгации*.* | Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка. |
| 33 | 30.11.16 |  | 2 | Практическое изучение распространения радиоволн в условиях пересеченной местности. | Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, спортивная карта, компас, стеклограф, наушники, планшет. |
| 34 | 02.12.16 |  | 2 | Упражнения и игры для привыкания к движению в разных пространствах (сквер, парк, поляна, лес). | Комплекс упражнений, карты, компас. |
| 35 | 04.12.16 |  | 2 | Упражнения для знакомства с работой компаса на природе. Определение расстояния на местности шагами, по времени. | Призма, спортивная карта, компас, стеклограф. |
| 36 | 07.12.16 |  | 2 | Прогулка по скверу с топографической картой. Упражнения для обучения ориентированию карты, повороту карты в движении. | Топографическая карта, компас. |
| 37 | 09.12.16 |  | 2 | Знакомство с условными знаками на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. | Спортивная карта, компас, контрольные пункты. |
| 38 | 11.12.16 |  | 2 | Отработка навыков по ручной настройке антенного устройства. | Радиопередатчик, пеленгатор, наушники, отвертка. |
| 39 | 14.12.16 |  | 2 | Отработка навыков по ручной настройке и калибровке антенного устройства. | Радиопередатчик, пеленгатор, наушники, отвертка. |
| 40 | 16.12.16 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. | Комплекс упражнений, спортивные карты, компас. |
| 41 | 18.12.16 |  | 2 | Изучение и освоение приемов техники оперативной радиопеленгации. | Радиопередатчик, пеленгатор, наушники, отвертка, призмы. |
| 42 | 21.12.16 |  | 2 | Изучение и освоение приемов техники оперативного радиопоиска. | Радиопередатчик, пеленгатор, наушники, отвертка, призмы. |
| 43 | 23.12.16 |  | 2 | Тренировка в настройке на частоту “лисы”. | Радиопередатчик, пеленгатор, наушники, отвертка. |
| 44 | 25.12.16 |  | 2 | Взятие пеленга и определение направления на “лису”. | Радиопередатчик, пеленгатор, наушники, отвертка. |
| 45 | 28.12.16 |  | 2 | Знакомство с вариантами возможных усовершенствований пеленгаторов, наушников, планшетов. | Интернет. |
| 46 | 30.12.16 |  | Основы техники бега и лыжных ходов  54 | 2 | Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении. | Лекция, показ, рассказ. |
| 47 | 08.01.17 |  | 2 | Выполнение строевых упражнений. | Лыжи. |
| 48 | 11.01.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 49 | 13.01.17 |  | 2 | Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече. Способы поворотов на месте: переступанием (вокpyг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры. | Лыжи. |
| 50 | 15.01.17 |  | 2 | Подъёмы: ступающим шагом, «полуёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой». Способы торможения: плугом, упором. Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. | Лыжи. |
| 51 | 18.01.17 |  | 2 | Передвижение ступающим шагом по неглубокому снегу, по пологому спуску прямо, обходя деревья, кусты. Передвижение скользящим шагом с палками. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку. | Лыжи. |
| 52 | 20.01.17 |  | 2 | Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. | Лыжи. |
| 53 | 22.01.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 54 | 25.01.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 55 | 27.01.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 56 | 29.01.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 57 | 01.02.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 58 | 03.02.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 59 | 05.02.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 60 | 08.02.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 61 | 10.02.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 62 | 12.02.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 63 | 15.02.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 64 | 17.02.17 |  | 2 | Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп). |  |
| 65 | 19.02.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 66 | 22.02.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 67 | 26.02.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 68 | 01.03.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 69 | 03.03.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 70 | 05.03.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 71 | 10.03.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 72 | 12.03.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 73 | 15.03.17 |  | Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений на выносливость, быстроту, силу, координацию движений. Спортивные подвижные игры  48 | 2 | Техника выполнения различных упражнений. Техника безопасности на занятиях. Значение правильного выполнения упражнений в самосовершенствовании. | Рассказ, показ. |
| 74 | 17.03.17 |  | 2 | Упражнения для развития выносливости. |  |
| 75 | 19.03.17 |  | 2 | Упражнения для развития быстроты. |  |
| 76 | 22.03.17 |  | 2 | Упражнение на развитие силы. |  |
| 77 | 24.03.17 |  | 2 | Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения. |  |
| 78 | 26.03.17 |  | 2 | Эстафеты. | Мячи, кольца, эстафетные палочки. |
| 79 | 29.03.17 |  | 2 | Эстафеты. | Мячи, кольца, эстафетные палочки. |
| 80 | 31.03.17 |  | 2 | Волейбол. | Волейбольный мяч. |
| 81 | 02.04.17 |  | 2 | Волейбол. | Волейбольный мяч. |
| 82 | 05.04.17 |  | 2 | Футбол. | Футбольный мяч. |
| 83 | 07.04.17 |  | 2 | Баскетбол. | Баскетбольный мяч. |
| 84 | 09.04.17 |  | 2 | Баскетбол. | Баскетбольный мяч. |
| 85 | 12.04.17 |  | 2 | Баскетбол. | Баскетбольный мяч. |
| 86 | 14.04.17 |  | 2 | Волейбол. | Волейбольный мяч. |
| 87 | 16.04.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 88 | 19.04.17. |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 89 | 21.04.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 90 | 23.04.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 91 | 26.04.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 92 | 28.04.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 93 | 30.04.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 94 | 03.05.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 95 | 05.05.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 96 | 07.05.17 |  | 2 | Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. |  |
| 97 | 10.05.17 |  | Участие в соревнованиях  15 | 2 | Правила, организация и проведение соревнований в детском объединении*.* Возрастное деление участников соревнований. | Правила по радиоспорту. |
| 98 | 12.05.17 |  | 2 | Разбор правил соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях в СПбЦД(Ю)ТТ. | Правила по радиоспорту. |
| 99 | 14.05.17 |  | 2 | Разбор правил соревнований. | Правила по радиоспорту. |
| 100 | 17.05.17 |  | 2 | Проведение соревнований согласно календарному плану. | Радиопередатчики, радиопеленгаторы, отвертки, компас, спортивные карты. |
| 101 | 19.05.17 |  | 2 | Проведение соревнований согласно календарному плану. | Радиопередатчики, радиопеленгаторы, отвертки, компас, спортивные карты. |
| 102 | 21.06.17 |  | 2 | Итоговый контроль – соревнования в детском объединении. | Радиопередатчики, радиопеленгаторы, отвертки, компас, спортивные карты. |
| 103 | 24.05.17 |  | 2 | Итоговый контроль – соревнования в детском объединении. | Радиопередатчики, радиопеленгаторы, отвертки, компас, спортивные карты. |
| 104 | 26.05.17 |  | 1 | Итоговый контроль – соревнования в детском объединении. | Радиопередатчики, радиопеленгаторы, отвертки, компас, спортивные карты. |
|  | Изучение охраны природы. Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный инвентарь лето).  6 | 1 | Знакомство с основными характеристиками нашей ландшафтной зоны. | Карта Ленинградской области |
| 105 | 28.05.17 |  | 2 | Памятные исторические места. | Карта Ленинградской области |
| 106 | 31.05.17 |  | 2 | Памятные исторические места. | Карта Ленинградской области |
| 107 | 02.06.17 |  | 1 | Значение и содержание основ врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивной радиопеленгации. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях спортивной радиопеленгацией. | Лекция |
|  | 1 | Значение и содержание основ врачебного контроля и самоконтроля. |  |
|  | Заключительное занятие.  3 | 1 |  |  |
| 108 | 04.06.17 |  | 2 | Анализ результатов соревнований. Задачи 2 года обучения. |  |
|  | Всего: |  | 216 | 216 |  |  |