УТВЕРЖДАЮ

Директор СПбГЦДТТ

Думанский Антон Николаевич

Подписано: Думанский Антон Николаевич
DN: cn=Думанский Антон Николаевич, c=RU, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА, email=gorcentr@mail.ru
Дата: 2024.02.08 17:06:09 +03'00'

А.Н. Думанский

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«СПОРТИВНАЯ РАДИОПЕЛЕНГАЦИЯ и ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

2023-2024 учебный год

Год обучения 1

Группа № 1

Голубева Виктория Владимировна,
педагог дополнительного
образования СПбГЦДТТ

Рабочая программа 1 года обучения

Пояснительная записка

Рабочая программа 1-го года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы спортивной радиопеленгации» технической направленности.

Цели и задачи первого года обучения

Основной **целью** программы является создание условий для гармоничного развития интеллектуальных и физических способностей обучающихся через занятия спортивной радиопеленгацией.

Для достижения поставленной цели в рамках настоящей программы решаются следующие **задачи**:

обучающие:

- 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.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Формы проведения занятий

Формы организации деятельности детей на занятии: групповые и индивидуально-групповые. Программа строится с учетом школьных знаний, умений и навыков, в соответствии с обязательным образовательным минимумом. Теоретические сведения сообщаются в форме познавательных бесед, кратких лекций с демонстрацией устройств и объяснением принципов их работы. Во время практических занятий обучающиеся пробуют применить навыки и знания, полученные на теоретических занятиях. При этом часто идет коллективная работа, а старшие ребята помогают младшим.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

На выездных занятиях, где требуется прохождение дистанции, обучающиеся делятся на группы:

- дети, которые самостоятельно пробегают дистанцию. После идет разбор дистанции с педагогом

- дети, которые пробегают дистанцию в паре с более опытными спортсменами. После идет разбор дистанции с педагогом.

- дети, которым требуется помощь и контроль, пробегают дистанцию вместе с педагогом, при этом педагог ставит каждому ребенку свои микро-задачи на конкретном участке пути и отслеживает четкое освоение всех навыков.

При этом педагог учитывает степень физической нагрузки для каждого обучающегося.

Содержание 1 года обучения

1. Вводное занятие. Задачи обучения. Техника безопасности.
История спортивной радиопеленгации в России.

Характеристика спортивной радиопеленгации, как вида спорта и как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивной радиопеленгации у нас в стране. Характеристика современного состояния спортивной радиопеленгации. Перспективы развития. Обзор развития радиотехники в России и за рубежом. Современное состояние радиотехники. Текущие события в спортивной радиопеленгации в России. Техника безопасности при занятиях спортивной радиопеленгацией.

2.Начальные знания о передатчиках, радиопеленгаторах и их обслуживании. Телеграфная азбука.

*Теория. З*накомство с общим устройством радиомаяка и передатчика. Обслуживание радиопеленгационной аппаратуры (зарядка, чистка контактов, сборка и разборка, подготовка радиопеленгатора перед забегом в зависимости от погодных условий)

Телеграфная азбука. Знакомство с азбукой Морзе. Необходимые обозначения. Изучение основ азбуки Морзе. Знакомство с интерактивным тренажером LCWO.

Практика. Знакомство с передатчиком: основные функции его систем, основы эксплуатации. Знаки азбуки Морзе: работа с интерактивным тренажером LCWO. Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти. Самостоятельная отработка навыков обслуживания радиопеленгационной аппаратуры (зарядка, чистка контактов, сборка и разборка, подготовка радиопеленгатора перед забегом в зависимости от погодных условий). Сборка – разборка пеленгаторов.

Устранение простейших поломок: плохой контакт вилки и обрыв провода наушников, деформация и плохой контакт в гнезде антенны. Настройка ручек громкости, частоты. Починка элементов – штыри, кронштейны; очистка контактов.

3. Знакомство с условными знаками спортивных карт.

Теория. Виды условных знаков (точечные и линейные). Знакомство с основными условными обозначениями ориентиров. Цвета карты.

Основы картографии. Легенды контрольных пунктов.

Масштаб карты. Определение сторон света. Учебный класс как карта. Общая информация на легендах. Порядковый помер КП. Цифровое обозначение КП.

Практика. Отработка знаний основных условных обозначений. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. КП в кабинете, спортивном зале. Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. Входной контроль.

4. Рельеф и его изображение

Теория. Изображение рельефа на картах. Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребты, седловины, лощины, овраги, ямы.

Основы чтения карты.

Ориентирование карты. Умение удобно и правильно складывать, и держать карту. Чтение основных условных знаков. Разворот карты. Обучение выбору пути.

Компас. Знакомство с компасом как прибором для определения местоположения. Определение сторон горизонта по компасу.

Технико-вспомогательные действия.

Держание карты. Обучение правилу “большого пальца”. Держание компаса. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов.

Практика. Отработка начальных умений чтения карты, ориентация по компасу (в кабинете, спортивном зале, Центре). Отработка начальных умений работы с картой в разных условиях. Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. Текущий контроль.

5. Основы техники спортивной радиопеленгации и радиопоиска. Сведения о распространении радиоволн.

Теория. Знакомство с техникой пеленгования. Пеленгование в движении и поиск. Ближний поиск и его особенности. Изучение и освоение приемов техники радиопоиска.

Базовые знания об электромагнитных волнах: излучение, распространение, поляризация, прием. Физические основы радиопеленгации. Направленные антенны. Радиопеленгация и радиопоиск. Устройство и принцип работы пеленгатора. Виды антенн, их устройство и работа. Порядок пользования пеленгатором при определении направления на “лису”. Органы управления пеленгатором.

Практика. Знакомство с основами техники спортивной радиопеленгации. Практическое изучение распространения радиоволн в условиях пересеченной местности. Упражнения и игры для привыкания к движению в разных пространствах (сквер, парк, поляна, лес). Знакомство с условными знаками на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по скверу с топографической картой. Упражнения для обучения ориентированию карты, повороту карты в движении. Отработка навыков по ручной настройке и калибровке антенного устройства. Упражнения для знакомства с работой компаса на природе. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции.

Изучение и освоение приемов техники оперативной радиопеленгации и радиопоиска. Тренировка в настройке на частоту “лисы”. Взятие пеленга и определение направления на “лису”.

Знакомство с вариантами возможных усовершенствований пеленгаторов, наушников, планшетов.

6. Изучение охраны природы. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревновании по спортивному радиоориентированию. Знакомство с основными характеристиками нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Значение и содержание основ врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивной радиопеленгации. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям спортивной радиопеленгации. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях спортивной радиопеленгацией

Практика

Проект по экологии. Викторина «Знай и люби родную природу».

7. Основы техники бега и лыжных ходов.

Выездные занятия.

Теория: Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении.

Практика: Выполнение строевых упражнений: переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени. Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег через набивные мячи. Продвижение вперед с высоким подниманием бедра. Подвижные игры типа «День и ночь». Повторное пробегание 8-10м с ходу на максимальной скорости через 30м лёгкого бега. Разнообразные эстафеты с элементами быстрого бега, прыжков. Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег с активным захлёстыванием голени назад. Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу. Бег в гору, под спуск.

*Теория:*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 (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры.

Практика: 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. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Подъёмы: ступающим шагом, «полуёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой». Способы торможения: плугом, упором. Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции.

8. Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений на выносливость, быстроту, силу, координацию движений. Спортивные подвижные игры.

Занятия на выезде и в спортивном зале.

Теория: Техника выполнения различных упражнений. Техника безопасности на занятиях. Значение правильного выполнения упражнений в самосовершенствовании.

Практика.

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Подвижные игры. Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30 и 60 м. Бег на месте. Бег семенящий, прыжковый. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнение на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул). Отталкивание от пола. Приседания на двух и одной ногах. Прыжковые упражнения на спортивных матах. Прыжки в высоту и в длину с места. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, висы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения. Прыжки в длину в яму с песком. Прыжки в высоту через планку. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через канаву. Подъём по гимнастической стенке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

Эстафеты, футбол, баскетбол, волейбол и другие игры с мячом и без него, развивающие скорость, гибкость, выносливость и воспитывающие командный дух. Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции.

9. Участие в соревнованиях.

Выездные занятия.

Теория. Правила, организация и проведение соревнований в детском объединении. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях в СПбГЦДТТ. Разбор правил соревнований.

Практика. Знакомство с планированием при подготовке к соревнованиям. Знакомство со спортивным инвентарем для лета. Деловая игра «Подготовка к походу и соревнованиям».

Практика. Проведение соревнований согласно календарному плану.

Итоговый контроль – соревнования в детском объединении.

10. Итоговое занятие.

Подведения итогов усвоения теоретического и практического материала.

Анализ результатов соревнований. Задачи 2 года обучения.

11. Учебно-тренировочные сборы

Теория. Техника безопасности в походных условиях, особенности выезда на местность.

Практика. Прохождение дистанции по спортивному ориентированию, спортивной радиопеленгации и радиоориентированию. Участие в соревнованиях.

Планируемые результаты 1 года обучения

В конце первого года 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.

Календарно-тематическое планирование
1 год обучения

№ п/п	Дата занятия		Кол-во часов	Раздел	Тема занятия (из содержания)	Соответствующая конкретная тема занятия (для журнала)	Методическое и материально-техническое обеспечение
	По плану	По факту					
1.	03.09.23		2	Вводные занятия 10	Характеристика спортивной радиопеленгации, как вида спорта и как вида отдыха.	Введение в основы деятельности по радиоспорту.	Видеоролики по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации.
2.	05.09.23		2		Характеристика современного состояния спортивной радиопеленгации. Перспективы развития.	Видео обзор современных достижений в области радиоспорта.	Видеоролики по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации.
3.	06.09.23		2		Краткий исторический обзор развития спортивной радиопеленгации у нас в стране.	Развитие радиоспорта в России.	Видеоролики по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации.
4.	10.09.23		2		Обзор развития радиотехники в России и за рубежом. Современное состояние радиотехники.	Аналитический обзор спектра знаний, необходимых для изучения радиоспорта.	
5.	12.09.23		2		Текущие события в спортивной радиопеленгации в России. Техника безопасности при занятиях спортивной радиопеленгацией.	Задачи обучения. Техника безопасности. История спортивной радиопеленгации в России.	Видеоролики по технике безопасности, спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации.
6.	13.09.23		2	Начальные знания о передатчиках, радиопеленгаторах и их	Устройство радиомаяка и радиопередатчика	Знакомство с общим устройством радиомаяка и передатчика.	Радиомаяка и передатчик.
7.	17.09.23		2		Устройство радиомаяка и радиопередатчика. Знакомство с	Знакомство с общим устройством радиомаяка и передатчика. Знакомство с азбукой Морзе.	Радиомаяк, передатчик, пеленгатор на 144 мГц.

				обслуживании. Телеграфная азбука 12	передатчиком: основные функции его систем, основы эксплуатации. Изучение основ азбуки Морзе. Необходимые обозначения. Сборка – разборка пеленгаторов.	Сборка – разборка пеленгаторов на 144 мГц.	
8.	19.09.23		2		Изучение основ азбуки Морзе. Сборка – разборка пеленгаторов. Устранение простейших поломок: плохой контакт вилки и обрыв провода наушников, деформация и плохой контакт в гнезде антенны. Настройка ручек громкости, частоты. Починка элементов – штыри, кронштейны; очистка контактов.	Знакомство с азбукой Морзе. Сборка – разборка пеленгаторов на 3,5 мГц.	Телеграфный ключ, пеленгаторы, наушники, отвертки. Пеленгатор на 3,5 мГц.
9.	20.09.23		2		Изучение основ азбуки Морзе.	Изучение основ азбуки Морзе. 1-2 РП.	Телеграфный ключ, рабочие листы, ручки, пеленгаторы, наушники, отвертки.
10.	24.09.23		2		Изучение основ азбуки Морзе.		
11.	26.09.23		2		Изучение основ азбуки Морзе.	Знакомство с интерактивным тренажером LCWO. Изучение основ азбуки Морзе. 5 РП.	Интерактивный тренажер LCWO. Телеграфный ключ, рабочие листы, ручки, пеленгаторы, наушники, отвертки.
12.	27.09.23		2	Знакомство с условными знаками спортивных карт 14	Условные знаки спортивных карт.	Виды условных знаков (точечные и линейные). Основы картографии. Входной контроль.	Легенды карт. Тесты на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции.
13.	01.10.23		2		Цифровое обозначение КП.	Легенды контрольных пунктов. Масштаб карты. Определение сторон света. Цифровое обозначение КП.	Легенды карт, контрольных пунктов, карты по спортивному ориентированию, компас.
14.	03.10.23		2		Знакомство с основными условными обозначениями ориентиров. Цвета карты.	Знакомство с основными условными обозначениями ориентиров. Цвета карты.	Условные обозначение карт, карты по спортивному ориентированию.

15.	04.10.23		2		Тесты.	Отработка знаний основных условных обозначений.	Рабочие листы, карандаши, ручки, линейка, компас, контрольные пункты.
16.	08.10.23		2		Работа с компасом и картой.	Определение расстояния на карте. Определение сторон света. КП в спортивном зале.	
17.	10.10.23		2		Работа с компасом и картой.	Определение расстояния на карте. Определение сторон света.	Рабочие листы, карандаши, ручки, линейка, компас, контрольные пункты.
18.	11.10.23		2		Тесты.	Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции.	Рабочие листы, ручки, компас.
19.	15.10.23		2	Рельеф и его изображение. 18	Работа с картой и компасом.	Изображение рельефа на картах. Ориентирование карты.	Карта по спортивному ориентированию, компас.
20.	17.10.23		2		Работа с условными знаками рельефа.	Изображение различных форм рельефа: горы, вершины, хребты, седловины, лощины, овраги, ямы.	Рабочие листы, карандаши, ручки, линейка, компас, контрольные пункты.
21.	18.10.23		2		Тесты по условным знакам. Умение удобно и правильно складывать и держать карту.	Чтение основных условных знаков. Разворот карты. Обучение выбору пути.	Карта по спортивному ориентированию, компас.
22.	22.10.23		2		Знакомство с компасом.	Знакомство с компасом как прибором для определения местоположения. Определение сторон горизонта по компасу.	Карта по спортивному ориентированию, компас.
23.	24.10.23		2		Работа с картой.	Держание карты. Обучение правилу “большого пальца”.	Карта по спортивному ориентированию, компас.
24.	25.10.23		2		Основы техники пеленгования.	Пеленгование в движении и поиск рм.	Карта по спортивному ориентированию, компас.
25.	29.10.23		2		Прохождение дистанций по спортивному ориентированию.	Отработка начальных умений чтения карты, ориентация по компасу (в кабинете, спортивном зале, Центре).	Карта по спортивному ориентированию, компас, разработка с упражнениями по спортивному ориентированию.
26.	31.10.23		2		Прохождение дистанций по спортивному	Отработка начальных умений работы с картой в разных	Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники

					ориентированию.	условиях.	
27.	01.11.23		2		Тесты по офп и с.о. Прохождение дистанций по спортивному ориентированию.	Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции. Держание карты. Обучение правилу «Большого пальца».	Рабочие листы, ручки, компас, тесты на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции.
28.	05.11.23		2	Основы техники спортивной радиопеленгации и радиопоиска. Сведения о распространении радиоволн. 46	Пеленгование в движении и поиск.	Знакомство с техникой пеленгования.	Радиопеленгатор, радиомаяк, радиопередатчик, отвертка, призма.
29.	07.11.23		2		Прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Держание компаса. Измерение расстояния на карте. Счёт шагов.	Радиопеленгатор, радиомаяк, радиопередатчик, отвертка, призма.
30.	08.11.23		2		Изучение и освоение приемов техники радиопоиска.	Ближний поиск и его особенности в горах.	Карта по спортивному ориентированию, компас, разработка с упражнениями по спортивному ориентированию.
31.	12.11.23		2		Прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Отработка начальных умений работы с картой в разных условиях.	Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники
32.	14.11.23		2		Тесты по офп и с.о.	Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции.	Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники
33.	15.11.23		2		Работа с пеленгатором.	Отработка навыков по ручной настройке антенного устройства.	Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники.
34.	19.11.23		2		Техника пеленгования.	Пеленгование в движении и поиск рм.	Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники.
35.	21.11.23		2		Изучение и освоение приемов техники радиопоиска.	Ближний поиск и его особенности в горах.	Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники.
36.	22.11.23		2		Упражнения для обучения ориентированию карты, повороту карты в	Прогулка по скверу с топографической картой.	Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, наушники.

					движении.		
37.	26.11.23		2		Работа с пеленгатором.	Изучение и освоение приемов техники радиопоиска.	Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка.
38.	28.11.23		2		Излучение, распространение, поляризация, прием.	Базовые знания об электромагнитных волнах.	Радиопередатчик, радиопеленгатор, призма, отвертка, спортивная карта, компас, стеклограф, наушники, планшет.
39.	29.11.23		2		Работа с пеленгатором.	Отработка навыков по ручной настройке и калибровке антенного устройства.	Комплекс упражнений, карты, компас.
40.	03.12.23		2		Работа с пеленгатором.	Направленные антенны. Радиопеленгация и радиопоиск.	Призма, спортивная карта, компас, стеклограф.
41.	05.12.23		2		Порядок пользования пеленгатором при определении направления на “лису”. Органы управления пеленгатором.	Устройство и принцип работы пеленгатора. Виды антенн, их устройство и работа.	Топографическая карта, компас.
42.	06.12.23		2		Прохождение дистанции по спортивному ориентированию.	Знакомство с условными знаками на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью.	Спортивная карта, компас, контрольные пункты.
43.	10.12.23		2		Прохождение дистанции по срп.	Практическое изучение распространения радиоволн в условиях пересеченной местности.	Радиопередатчик, пеленгатор, наушники, отвертка.
44.	12.12.23		2		Тесты по офп и с.о.	Упражнения и игры для привыкания к движению в разных пространствах (сквер, парк, поляна, лес).	Радиопередатчик, пеленгатор, наушники, отвертка.
45.	13.12.23		2		Беседа	Знакомство с основами техники спортивной радиопеленгации.	Комплекс упражнений, спортивные карты, компас.
46.	17.12.23		2		Прохождение дистанции по срп.	Изучение и освоение приемов техники оперативной радиопеленгации.	Радиопередатчик, пеленгатор, наушники, отвертка, призмы.
47.	19.12.23		2		Прохождение дистанции по	Изучение и освоение приемов	Радиопередатчик, пеленгатор,

					срп.	техники оперативного радиопоиска.	наушники, отвертка, призмы.
48.	20.12.23		2		Практическая работа по срп.	Знакомство с вариантами возможных усовершенствований пеленгаторов, наушников, планшетов.	Радиопередатчик, пеленгатор, наушники, отвертка.
49.	24.12.23		2		Прохождение дистанции по срп.	Взятие пеленга и определение направления на “лису” - 144 МГц..	Радиопередатчик, пеленгатор, наушники, отвертка.
50.	26.12.23		2			Взятие пеленга и определение направления на “лису” – 3,5 МГц.	
51.	27.12.23		2	Основы техники бега и лыжных ходов 50	Выполнение строевых упражнений. Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп).	Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении.	
52.	31.12.23		2		Подъём на лыжах ступающим шагом, «полуёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой».	Подъёмы на лыжах: Способы торможения: плугом, упором. Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции.	.
53.	09.01.24		2		Передвижение скользящим шагом с палками. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку.	Передвижение ступающим шагом по неглубокому снегу, по пологому спуску прямо, обходя деревья, кусты.	Лыжи.
54.	10.01.24		2		Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.	Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре.	Лыжи.
55.	14.01.24		2		Прыжки. Инструктаж по технике безопасности.	Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп).	
56.	16.01.24		2		Бег через препятствия.		
57.	17.01.24		2		Бег в гору.		
58.	21.01.24		2		Бег с горки.		
59.	23.01.24		2		Бег по снегу.	Выполнение упражнений	

60.	24.01.24		2		Ускорения 5х100 м.	специальной физической подготовки (сфп).	
61.	28.01.24		2		Ускорения 5х0 м.		
62.	30.01.24		2		Ускорения 5х300 м		
63.	31.01.24		2		Ускорения 5х400 м.		
64.	04.02.24		2		Ускорения 5х500 м.		
65.	06.02.24		2		Фартлек 2 км.	Выполнение упражнений специальной физической подготовки (сфп).	
66.	07.02.24		2		Фартлек 3 км.		
67.	11.02.24		2		Упр-я по офп.Сбор карт на время.	Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции.	
68.	13.02.24		2		Упр-я по офп.Рисование пеленгов.		
69.	14.02.24		2		Упр-я по офп.Сборка схем-карт.		
70.	18.02.24		2		Упр-я по офп.Тест 1.		Сборник тестов
71.	20.02.24		2		Упр-я по офп.Тест 2.		Сборник тестов
72.	21.02.24		2		Упр-я по офп.Тест 3.		Сборник тестов
73.	25.02.24		2		Упр-я по офп.Тест 4.		Сборник тестов
74.	27.02.24		2		Упр-я по офп.Тест 4.		Сборник тестов
75.	28.02.24		2		Упр-я по офп.Техника безопасности на занятиях. Значение правильного выполнения упражнений в самосовершенствовании.	Техника выполнения различных упражнений.	
76.	03.03.24		2	Общая физическая подготовка. Техника выполнения упражнений на выносливость, быстроту, силу, координацию движений.	Упр-я по офп.	Упражнения для развития выносливости.	
77.	05.03.24		2		Упр-я по офп.	Упражнения для развития быстроты.	
78.	06.03.24		2		Упр-я по офп.	Упражнение на развитие силы.	
79.	10.03.24		2		Упр-я по офп.	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения.	
80.	12.03.24		2			Эстафеты с мячом.	Мячи.

81.	13.03.24		2	Спортивные подвижные игры 40		Эстафеты с эстафетными палочками.	Эстафетные палочки.
82.	17.03.24		2		Техника подачи мяча.	Волейбол.	Волейбольный мяч.
83.	19.03.24		2		Техника приема мяча.	Волейбол.	Волейбольный мяч.
84.	20.03.24		2			Футбол.	Футбольный мяч.
85.	24.03.24		2		Ведение мяча.	Баскетбол.	Баскетбольный мяч.
86.	26.03.24		2		Обводка с мячом.	Баскетбол.	Баскетбольный мяч.
87.	27.03.24		2		Бросок мяча в корзину.	Баскетбол.	Баскетбольный мяч.
88.	31.03.24		2		Блок мяча.	Волейбол.	Волейбольный мяч.
89.	02.04.24		2		Упр-я по офп.Тест 5.	Выполнение упражнений и заданий на развитие внимания, памяти, логики, быстроты реакции.	Сборник тестов
90.	03.04.24		2		Упр-я по офп.Тест 6.		Сборник тестов
91.	07.04.24		2		Упр-я по офп.Тест 7.		Сборник тестов
92.	09.04.24		2		Упр-я по офп.Тест 8.		Сборник тестов
93.	10.04.24		2		Упр-я по офп.Тест 9.		Сборник тестов
94.	14.04.24		2		Упр-я по офп.Тест 10.		Сборник тестов
95.	16.04.24		2		Правила соревнований.	Правила, организация и проведение соревнований в детском объединении. Возрастное деление участников соревнований.	Правила по радиоспорту.
96.	17.04.24		2	Участие в соревнованиях 10		Разбор правил соревнований. Права и обязанности участников и тренеров.	Правила по радиоспорту.
97.	21.04.24		2		Правила соревнований.	Разбор правил соревнований.	Правила по радиоспорту.
98.	23.04.24		2		Участие в соревнованиях по срп.	Проведение соревнований согласно календарному плану.	Радиопередатчики, радиопеленгаторы, отвертки, компас, спортивные карты.
99.	24.04.24		2		Участие в соревнованиях по срп.	Проведение соревнований согласно календарному плану.	
100.	28.04.24		2		Участие в соревнованиях по срп.	Итоговый контроль – соревнования на 144 мГц в детском объединении.	Радиопередатчики, радиопеленгаторы, отвертки, компас, спортивные карты.
101.	30.04.24		2	Изучение охраны природы.	Понятие о ландшафтных зонах.	Знакомство с основными характеристиками нашей	Карта Ленинградской области

				Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный инвентарь (лето). 8		ландшафтной зоны.	
102.	05.05.24		2		Посещение памятных исторических мест.	Памятные исторические места.	Карта Ленинградской области
103.	07.05.24		2		Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях спортивной радиопеленгацией.	Значение и содержание основ врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивной радиопеленгации.	
104.	08.05.24		2		Маршруты по историческим местам.	Памятные исторические места.	Карта Ленинградской области
105.	12.05.24		2	Итоговое занятие 4	Итоговый контроль.	Подведение итогов усвоения теоретического и практического материала.	
106.	14.05.24		2		Задачи 2 года обучения.	Анализ результатов соревнований.	
107.	15.05.24		2	Учебно-тренировочные сборы 40		Вводное занятие.	
108.	19.05.24		2			Техника безопасности.	
109.	21.05.24		2		Б.П. с недобеганием по срп.	Элементы спортивной радиопеленгации на 144 мГц.	Пеленгатор, наушники, планшет, часы.
110.	22.05.24		2		Б.П. с недобеганием по срп.	Элементы спортивной радиопеленгации на 3,5 мГц.	Пеленгатор, наушники, планшет, часы.
111.	26.05.24		2		Бег по азимуту.	Спортивное ориентирование.	Карта спортивная, компас.
112.	28.05.24		2		Техника бега по болоту.	Спортивное ориентирование.	Карта спортивная, компас.
113.	29.05.24		2		Бег по рельефной карте.	Спортивное ориентирование.	Карта спортивная, компас.
114.	03.06.24		2		Звездочка.	Спортивное ориентирование.	Карта спортивная, компас.
115.	04.06.24		2		Работа с компасом.	Спортивное ориентирование.	Карта спортивная, компас.
116.	05.06.24		2		Дистанция по РО. 3 км.	Радиоориентирование.	Пеленгатор, наушники, планшет, часы.
117.	10.06.24		2		Дистанция по РО. 4 км.	Радиоориентирование.	
118.	11.06.24		2		Дистанция по РО. 5 км.Практикум по судейству тренировок.	Радиоориентирование.	Пеленгатор, наушники, планшет, часы.
119.	17.06.24		2		Дистанция по с.о.	Спортивное ориентирование.	Карта спортивная, компас.
120.	18.06.24		2		Дистанция по с.о.	Спортивное ориентирование.	Карта спортивная, компас.
121.	19.06.24		2		Дистанция по с.о.	Спортивное ориентирование.	Карта спортивная, компас.
122.	24.06.24		2		Дистанция по с.о.	Спортивное ориентирование.	Карта спортивная, компас.

123.	25.06.24		2		Дистанция по с.о.	Спортивное ориентирование.	Карта спортивная, компас.
124.	26.06.24		2		Дистанция по с.о.	Спортивное ориентирование.	Карта спортивная, компас.
		Итого: 248 часа					

Календарный план воспитательной работы объединения «Основы спортивной радиопеленгации**».** 1,2 года и сборная.

№ п/п	Воспитательные задачи из рабочей программы	Модули	Формы проведения	Мероприятия	Сроки проведения	Прим
1.	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности ГБНОУ СПбГЦДТТ	«Работа с родителями»	Беседы с родителями, мастер-класс	Участие в проведении Дня открытых дверей	1 сентября	
2.	Обеспечение согласованности позиций семьи и образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания	«Работа с родителями»	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.	Родительское собрание	1 – 10 сентября	
3.	Воспитание патриота и гражданина своей Родины	«Воспитательная среда»	Тематическая беседа	День памяти жертв блокады	7-10 сентября	
4.	Воспитание патриота и гражданина своей Родины	«Воспитательная среда»	Тематическая беседа	800-летие князя Александра Невского	14-16 сентября	
5.	Формирование творческого отношения к практической деятельности Развития интереса к познанию и творчеству.	«Самоопределение» «Учебное занятие»	Обучающие занятия	Творческая выставка воспитанников СПбГЦДТТ «Наш Центр техники - вчера, сегодня, завтра!»	18 – 24 октября	
6.	Формирование творческого отношения к практической деятельности	«Самоопределение»	Проекты	Праздник для воспитанников 1-го года обучения «Наша дружная семья»	18 – 24 октября	

7.	Формирование творческого отношения к практической деятельности Активизация творческой инициативы учащегося и родителей	«Самоопределение» «Наставничество и тьюторство»	Обучающие занятия Индивидуальная тьюторская беседа (консультация)	Выезд на ночные соревнования по спортивному ориентированию памяти А. Окинчица	октябрь	
8.	Формирование творческого отношения к практической деятельности Раскрытие личностного, творческого и профессионального потенциала, обучающегося.	«Самоопределение» «Наставничество и тьюторство» «Детское объединение»	Обучающие занятия Индивидуальная тьюторская беседа (консультация) Конкурс	Городские соревнования по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации.	сентябрь-июль	
9.	Формирование творческого отношения к практической деятельности	«Самоопределение» «Учебное занятие»	Обучающие занятия	Новогодний конкурс «Техническая игрушка»	20 – 25 декабря	
10	Воспитание патриота и гражданина своей Родины	«Воспитательная среда»	Беседа	День снятия блокады Ленинграда	27 января	
11	Воспитание патриота и гражданина своей Родины	«Воспитательная среда»	Лекция	Масленица	3 марта	
12	Формирование творческого отношения к практической деятельности	«Самоопределение» «Учебное занятие»	Обучающие занятия	Выставка творческих работ воспитанников СПбГЦДТТ, посвящённая Международному женскому дню «Подарок маме»	1 – 11 марта	

13	Формирование творческого отношения к практической деятельности. Раскрытие личностного, творческого и профессионального потенциала, обучающегося.	«Самоопределение» «Наставничество и тьюторство» «Детское объединение»	Обучающие занятия Индивидуальная тьюторская беседа (консультация) Конкурс	Всероссийские соревнования по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации.	Март-июль	
14	Обеспечение согласованности позиций семьи и образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания	«Работа с родителями»	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.	Родительское собрание	25 – 30 май	
15	Формирование творческого отношения к практической деятельности. Раскрытие личностного, творческого и профессионального потенциала, обучающегося.	«Самоопределение» «Наставничество и тьюторство» «Детское объединение»	Обучающие занятия Индивидуальная тьюторская беседа (консультация) Конкурс	Выезд на учебно-тренировочные сборы и участие в многодневных соревнованиях по спортивному ориентированию и спортивной радиопеленгации.	Июнь	