

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Магнитная Стрелка»  
(МБУ ДО «СШ «Магнитная Стрелка»)**



Утверждено  
Директор МБУ ДО «СШ  
«Магнитная Стрелка»  
*С.Л.Зыбов* 2023г  
С.Л.Зыбов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА РАДИОСПОРТ**

**по этапам спортивной подготовки:**

- этап начальной подготовки
- учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства

Срок реализации программы: 7 лет

2023 год

## Содержание

1.	Общие положения.....	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
2.1.	Краткая характеристика вида спорта «радиоспорт» .....	5
2.2.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «радиоспорт» .....	5
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и наполняемость учебно-тренировочных групп.....	5
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт» .....	6
2.6.	Соревновательная деятельность .....	7
2.7.	Годовой учебно-тренировочный план .....	7
2.8.	Учебно-тематический план работы .....	9
2.9.	Календарный план воспитательной работы.....	11
2.10.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	12
2.11.	План инструкторской и судейской практики .....	13
2.12.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	14
3.	Система контроля .....	16
3.1.	На этапе начальной подготовки .....	16
3.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) .....	16
3.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства .....	16
3.4.	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы .....	17
3.5.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки .....	17
4.	Рабочая программа по виду спорта «радиоспорт» .....	21
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	21
4.1.1.	Антидопинг. Теоретический материал .....	22
4.1.2.	Физическая подготовка.....	22
4.1.2.1.	Этап начальной подготовки .....	22
4.1.2.2.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.....	23
4.1.3.	Планирование тренировочного процесса.....	24
4.1.3.1.	Этап начальной подготовки .....	24
4.1.3.2.	Учебно-тренировочный этап и этап совершенствования спортивного мастерства.....	24
4.1.4.	Средства и методы физической подготовки в спортивной радиопеленгации на различных этапах многолетнего совершенствования.....	25
4.1.5.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	26
5.	Иные требования и условия реализации Программы .....	31
5.1.	Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий .....	31

5.2.	Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы .....	31
5.3.	Материально-техническое обеспечение .....	32
6.	Перечень информационного обеспечения Программы .....	33

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1075 (далее - ФССП).

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 2.1. Краткая характеристика вида спорта «радиоспорт»

Радиоспорт — вид спорта, в котором при выполнении соревновательного упражнения используется приёмо-передающая радиоаппаратура.

Радиоспорт объединяет 12 спортивных дисциплин, связанных с приёмом и передачей радиосигналов, а также отдельными приёмами, используемыми при этом.

Базовым навыком, используемым во всех группах спортивных дисциплин радиоспорта является владение азбукой Морзе.

Спортивные дисциплины вида спорта «Радиоспорт» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Радиоспорт» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

#### Спортивные дисциплины вида спорта «радиоспорт»

Радиоспорт	145	000	1	4	1	1	Я
Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
многоборье МР-4	145	001	1	8	1	1	Я
многоборье МР-3	145	002	1	8	1	1	Я
многоборье МР-2	145	003	1	8	1	1	Я
скоростная радиотелеграфия	145	005	1	8	1	1	Я
спортивная радиопеленгация 3,5 Мгц	145	004	1	8	1	1	Я
спортивная радиопеленгация 144 Мгц	145	011	1	8	1	1	Я
спортивная радиопеленгация – радиоориентирование	145	009	1	8	1	1	Я
спортивная радиопеленгация – спринт	145	010	1	8	1	1	Я
радиосвязь на КВ- телефон	145	006	1	8	1	1	Я
радиосвязь на КВ - телеграф	145	007	1	8	1	1	Я
радиосвязь на КВ - смесь	145	012	1	8	1	1	Я
радиосвязь на УКВ	145	008	1	8	1	1	Я

### 2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «радиоспорт»

Радиоспорт объединяет спортивные дисциплины, связанные с передачей сообщений по радио (радиосвязь) и извлечением информации о местоположении (радиопеленгация) с помощью радиосредств в рамках любительской службы радиосвязи:

скоростную радиотелеграфию (СРТ) – прием и передачу сообщений (радиограмм) на скорость с использованием кода Морзе;

спортивную радиопеленгацию (включает несколько дисциплин: спортивная радиопеленгация 3,5 МГц; спортивная радиопеленгация 144 МГц; спортивная радиопеленгация – радиоориентирование; спортивная радиопеленгация - спринт) – поиск размещенных в лесу и на пересеченной местности радиопередатчиков с помощью портативного радиопеленгатора;

радиосвязь на КВ (включает несколько дисциплин: радиосвязь на КВ - телефон; радиосвязь на КВ – телеграф; радиосвязь на КВ – смесь), радиосвязь на УКВ – установление радиосвязей с другими участниками соревнований;

радиомногоборье (включает несколько дисциплин: многоборье МР-4; многоборье МР-3; многоборье МР-2) – упражнения, аналогичные СРТ и радиосвязи на КВ, а также обмен радиограммами в сети радиостанций и спортивное ориентирование.

### 2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и наполняемость учебно-тренировочных групп:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплекто-

вании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «радиоспорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления	Наполняемость
Начальной подготовки	1-2	9	8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	3-4	10	5
Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2

#### 2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	10-16	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	520-832	1040-1248

#### 2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### 2.6. Соревновательная деятельность

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	2	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	4
Основные	-	1	2	2	4

### 2.7. Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-12	10-16	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		<b>Наполняемость групп (чел)</b>				
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки				
<b>Для спортивных дисциплин: радиопеленгация</b>						
1.	Физическая подготовка:	89-119	56-75	100-150	135-216	239-287
	Общая физическая подготовка	75-100	62-83	33-50	21-33	31-37
	Специальная физическая подготовка	14-19	25-33	67-100	114-183	208-250
2.	Техническая подготовка	86-117	112-148	122-185	124-199	205-246
3.	Теоретическая подготовка	4-5	16-21	17-24	16-25	31-37
4.	Тактическая подготовка	7-9	20-25	34-53	48-79	99-120

5.	Психологическая подготовка	4-4	5-7	12-19	21-33	42-50
6.	Аттестация	7-8	8-12	12-19	16-25	31-38
7.	Соревновательная деятельность	7-9	14-19	25-37	36-58	104-125
8.	Инструкторская практика	0-0	6-8	12-19	21-33	62-75
9.	Судейская практика	0-0	6-8	12-19	21-33	62-75
10.	Восстановительные мероприятия	7-9	6-8	25-37	31-50	62-75
11.	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8
Вариативная часть, формируемая Организацией:						
12.	Самоподготовка	21-28	28-40	39-56	45-75	95-112
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>416-624</b>	<b>520-832</b>	<b>1040-1248</b>
Для спортивных дисциплин: многоборье						
1.	Физическая подготовка:	96-122	97-125	106-159	156-216	208
	Общая физическая подготовка	80-100	72-92	46-69	52-83	52-62
	Специальная физическая подготовка	16-22	25-33	60-90	104-133	156-187
2.	Техническая подготовка	84-117	114-152	124-185	127-202	200-241
3.	Теоретическая подготовка	4-5	9-12	17-24	21-33	36-44
4.	Тактическая подготовка	4-6	17-23	26-41	39-63	109-132
5.	Психологическая подготовка	4-3	5-7	10-16	21-33	62-75
6.	Аттестация	5-9	8-12	15-21	16-25	31-36
7.	Соревновательная деятельность	7-9	14-19	25-41	31-58	104-125
8.	Инструкторская практика	0-0	6-8	12-19	16-33	62-75
9.	Судейская практика	0-0	6-8	12-19	21-33	62-75
10.	Восстановительные мероприятия	7-9	6-8	25-37	26-50	8-75
11.	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8
Вариативная часть, формируемая Организацией:						
12.	Самоподготовка	21-28	25-35	37-56	42-78	94-112
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>416-624</b>	<b>520-832</b>	<b>1040-1248</b>
Для спортивных дисциплин: радиосвязь, радиотелеграфия						
1.	Физическая подготовка:	41-53	56-71	67-94	94-133	151-181
	Общая физическая подготовка	25-31	34-42	42-56	52-75	73-87
	Специальная физическая подготовка	16-22	22-29	25-37	42-58	78-94
2.	Техническая подготовка	136-179	176-237	196-304	223-360	445-520
3.	Теоретическая подготовка	7-9	9-12	21-31	21-32	42-50
4.	Тактическая подготовка	4-5	6-8	23-36	34-56	70-85
5.	Психологическая подготовка	4-5	8-10	10-16	18-29	36-44
6.	Аттестация	5-9	8-12	12-19	16-25	31-36
7.	Соревновательная деятельность	7-9	12-19	17-37	26-46	62-75
8.	Инструкторская практика	0-0	3-4	8-12	16-33	31-50
9.	Судейская практика	0-0	3-4	12-19	21-33	62-75
10.	Восстановительные мероприятия	7-9	3-4	8-12	16-25	38-50
11.	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8
Вариативная часть, формируемая Организацией:						
12.	Самоподготовка	21-28	22-29	29-38	31-54	62-75
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>416-624</b>	<b>520-832</b>	<b>1040-1248</b>



## 2.8. Учебно-тематический план работы

№ п/п	Темы теоретической подготовки	Объем в год (в мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
1.	Этап начальной подготовки			
1.1.	История возникновения вида спорта и его развития	13-20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
1.2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. физическая культура как средство воспитания трудолюбия: организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
1.3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятии физической культурой и спортом.	13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
1.4.	Закаливание организма	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
1.5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Понятие о травматизме.
1.6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники вида спорта	13-20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания о технике их выполнения.
1.7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14-20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
1.8.	Режим дня и питание обучающихся.	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное сбалансированное питание.
1.9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	14-20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
2.1.	Роль и место физиче-	70-	сен-	Физическая культура и спорт как социальные фе-

	ской культуры в формировании личностных качеств	107	тябрь	номены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2.2.	История возникновения олимпийского движения	70-107	октябрь	О зарождении олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
2.3.	Режим дня и питание обучающихся	70-107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
2.4.	Физиологические основы физической культуры	70-107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
2.5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70-107	январь	Структура и содержание Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований.
2.6.	Теоретические основы тактико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70-107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
2.7.	Психологическая подготовка	60-106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
2.8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60-106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
2.9.	Правила вида спорта	60-106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства			
3.1.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
3.2.	Профилактика травматизма. Перетренирован-	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	ность/недотренированность			
3.3.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
3.4.	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки спортсменов.
3.5.	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
3.6.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
3.7.	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующее воздействие; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

### 2.9. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Патриотическое воспитание спортсменов		
1.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, культура поведения спортсменов и болельщиков на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	Учебно-тренировочный график

1.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия и закрытия, награждения на соревнованиях и т.п.; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	
2	Развитие творческого мышления		
2.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Ответственный за прохождение – тренер-преподаватель (сбор сертификатов РУСАДА со спортсменов)
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Ответственный за про-

				ведение – тренер-преподаватель
	6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Ответственный за проведение – заместитель директора по учебно-спортивной работе, старший инструктор-методист
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год февраль	Ответственный за прохождение – тренер-преподаватель (сбор сертификатов РУСАДА со спортсменов)
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По согласованию	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Ответственный за проведение – заместитель директора по учебно-спортивной работе, старший инструктор-методист
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Ответственный за проведение – тренер-преподаватель
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год февраль	Ответственный за прохождение – тренер-преподаватель (сбор сертификатов РУСАДА со спортсменов)
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год февраль	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Ответственный за проведение – заместитель директора по учебно-спортивной работе, старший инструктор-методист

### 2.11. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил	Учебно-тренировочный график

		вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение правил организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	Режим учебно-тренировочного процесса

### 2.12. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (указывается по этапам и годам спортивной подготовки)

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «радиоспорт».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здоро-	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	

	вого образа жизни	- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	Режим учебно-тренировочного процесса

### 3. Система контроля

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

#### 3.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «радиоспорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

#### 3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «радиоспорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «радиоспорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### 3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «радиоспорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;



–принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

### **3.4. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа:

### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

### **3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «радиоспорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики/юноши	девочки/девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиотелеграфия, радиосвязь						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	10,4	10,8
3.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	160	150
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин радиотелеграфия, радиосвязь						
4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
4.2.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «радиоспорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиотелеграфия, радиосвязь				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.20	8.55
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин радиотелеграфия, радиосвязь				
4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.00	6.20
4.2.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «радиоспорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче-	см	не менее	

	ской скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин радиотелеграфия, радиосвязь				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин радиопеленгация, многоборье				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	15.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,6
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин радиотелеграфия, радиосвязь				
4.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
4.2.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			30	19
4.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,2
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### 4. Рабочая программа по виду спорта «радиоспорт»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- 1) нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- 2) целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- 3) содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- 4) процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- 5) оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

##### **4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

##### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований, а также антидопинговая работа**

В данной части программы раскрываются основные принципиальные позиции учебно-тренировочной работы, намечены тематика и ориентиры многолетней подготовки, рекомендуются примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, приведены основные средства и методы развития физических качеств и технико-тактических навыков.

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

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

- первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта России, участие в международных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров) у мужчин 17 - 20 лет, у женщин 16 - 19 лет;
- больших успехов (выход на уровень сильнейших спортсменов России, занятие призовых мест на чемпионате России) - у мужчин 21-23 года, у женщин 20 - 22 года;
- достижения оптимальных возможностей у мужчин 24 - 33 года, у женщин 23 - 32 лет;

– поддержание высоких результатов, возрастная зона спортсменов экстра-класса, которые имеют возможность активно заниматься спортом - у мужчин 36 40 лет, у женщин 34 37 лет.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

#### **4.1.1. Антидопинг. Теоретический материал**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

#### **4.1.2. Физическая подготовка в спортивной радиопеленгации**

Физическая подготовка направлена на укрепление органов и систем спортсмена, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств.

Физическая нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям растущего организма и способствовать укреплению его здоровья, повышению физической подготовленности.

Скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности спортсмена преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях. Скоростно-силовая подготовка обеспечивает развитие быстроты и силы в широком диапазоне и сочетаний. Она включает три основных направления: скоростное, скоростно-силовое и силовое.

**4.1.2.1. На этапе начальной подготовки** применение чисто силовых упражнений ограничено. Дети этого возраста лучше переносят скоростно-силовую нагрузку с использованием средств прыжкового, акробатического характера, динамические упражнения на гимнастических снарядах. В дальнейшем, в подростковом возрасте, создаются более благоприятные предпосылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. В возрасте 15-16 лет активно формируется силовая выносливость.

Силовые способности (мышечную силу) целесообразно развивать с подросткового возраста. Для этого применяются упражнения с повышенным сопротивлением, используются различные предметы (гантели, штанга, мешки с песком и т.д.). Противодействие партнера, сопротивление внешней среды, а также упражнения с отягощениями.

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

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

Общая выносливость развивается в процессе выполнения широкого арсенала неспецифических упражнений. У детей младшего и среднего школьного возраста выносливость эффективнее развивать с помощью различного рода подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам).

Начиная со среднего школьного возраста, к основным средствам развития общей выносливости относятся: длительный непрерывный бег с равномерной скоростью и умеренной интенсивностью; переменный непрерывный бег; комбинированный бег.

Правила развития выносливости юных спортсменов:

- Пятиминутный равномерный бег с постепенным прибавлением времени.
- При пробегании 2000 м за 11 мин (скорость 3 м/с), дистанция непрерывного бега постепенно увеличивается без снижения темпа бега при регулярном контроле средней скорости.
- Если ребенок пробегает (без остановок) 5000 м, скорость постепенно увеличивается с 3 до 4 м/с.
- К темповому бегу приступают в том случае, если спортсмен привык к бегу на длинные дистанции.

– В программе видное место отводится воспитанию специальной выносливости. Спортсмен в сеанс работы радиопередатчика на максимальной скорости за одну минуту пробегает до 350 - 370 м по лесу, поэтому важнейшей задачей специальной выносливости является повышение анаэробных возможностей организма. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства это достигается путем повторного преодоления отрезков до 400 м с интенсивностью, близкой к предельной для данного отрезка.

При передвижении по лесу во время прохождения дистанции радиоспортсмену приходится огибать мелкие деревья и кустарники, пробираться в густом подлеске, преодолевать канавы, упавшие деревья и т.п. Для этого он должен обладать хорошей ловкостью и координационными способностями.

Ловкость воспитывается в процессе усвоения многих разнообразных двигательных умений и навыков. Главное, чтобы радиоспортсмен мог быстро перестраивать свою двигательную деятельность в зависимости от меняющейся ситуации.

Эффективным средством воспитания ловкости на этапе начальной подготовки служат подвижные и спортивные игры.

**4.1.2.2. На учебно-тренировочном этапе и на этапах спортивного совершенствования** одним из основных средств развития ловкости служат специальные тренировки в передвижении по лесу без использования дорог.

**Физическая подготовка условно делится на общую и специальную.** Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма, повышение функциональных возможностей всех систем организма. Решаются задачи повышения уровня силы, быстроты, общей выносливости, улучшения координационных способностей и ловкости. Наибольший объем средств ОФП приходится, как правило, на подготовительный период. По мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям спортивной радиопеленгации.

Так как основным средством передвижения спортсмена на соревнованиях по спортивной радиопеленгации является бег, СФП должна решать задачи повышения уровня беговой подготовленности. Поэтому специальная физическая подготовка в себя включает, прежде всего, развитие таких качеств, как выносливость (специальную, силовую, скоростную) и быстроту.

На тренировках и соревнованиях применяются следующие разновидности бега, способы передвижения и их особенности:

- бег на равнине, по дороге с твердым покрытием;
- бег в гору и с горы;
- бег по болоту (большая амплитуда движений ног, требующая в свою очередь увеличения амплитуды движений тела);
- бег по мягкому грунту, песку, высокотравью;
- бег по камням и каменистому грунту (очень сложная техника для освоения, так как требует на каждом шаге определять точку постановки стопы);
- бег по захламленному лесу или лесу с густым подлеском. Работа тела и рук приобретают решающее движение. Огибая мелкие деревья и кустарники, спортсмены пользуются техникой, близкой к слаломной: руки расслаблены, иногда ими приходится отводить ветки в сторону, движение начинается с плеча, шаг переменной длины. В густом подлеске применяется бег согнувшись:

- свободная рука выставлена вперед и защищает лицо от ударов веток. В СРП бег по захламленному и труднопроходимому лесу усложняется еще и тем, что спортсмен держит в руке пеленгатор (особенно трудно с пеленгатором на диапазоне 2 м, который имеет большую парусность) и при этом должен выполнять пеленгационные действия;

- преодоление небольших препятствий осуществляется переступанием или перепрыгиванием, не касаясь руками. Более высокие препятствия преодолеваются прыжком с опорой на одну руку и противоположную ей ногу. При передвижении по лесу требуется избиратель-



ный подход к выбору двигательного действия, исходя из объективной оценки физических возможностей спортсмена.

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

#### 4.1.3. Планирование тренировочного процесса

4.1.3.1. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе целесообразно пользоваться классификацией зон интенсивности, разработанной М.Я. Набатниковой (см. таблицу).

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

\*По продолжительности упражнения подразделяются на алактатные (до 40 с) и гликолитические (до 2.5 мин). ЧСС 185-200 и выше уд/мин.

4.1.3.2. На этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства распределение тренировочных нагрузок необходимо осуществлять в соответствии с классификацией, разработанной Ф.П. Суловым и В.Н. Кулаковым.

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

Основной метод длительная работа в равномерном темпе.

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

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

Продолжительность работы до 2,5 ч.

Основные методы тренировки: равномерный, переменный, повторный.

зона - смешанная аэробно-анаэробная. В ней выполняются значительные объемы специфических нагрузок. Основные задачи упражнений: повышение аэробной мощности (критическая скорость бега на уровне МГ1К), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие и поддержание гликолитических способностей. Эта зона характеризуется ЧСС от 160 до 185 уд/мин и концентрацией лактата в крови до 8-10 мМоль/л. Продолжительность работы до 1,5 ч.

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

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

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

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

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

#### 4.1.4. Средства и методы физической подготовки в спортивной радиопеленгации на различных этапах многолетнего совершенствования

Основная направленность подготовки	Метод, средство	Зона интенсивности	Применение и дозировка на этапах многолетней подготовки						Примечание
			СО	НП 1-й год	НП 2-3-й год	УТ 1-2 год	УТ 3-5-й год	ССМ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Специальная физическая	Медленный бег, мин	I	до 15	до 20	до 30	+	+	+	На этапе УТ, СС и ВСМ применяется в качестве предварительного и заключительного бега
	Эстафетный бег, длина этапа до 50 м	IV-V	+	+	+				
	Скоростно-силовые и специальные беговые упражнения	IV-V	+	+	+	+	+	+	На этапе НП скоростно-силовые качества воспитываются преимущественно посредством применения прыжковых упражнений
	Медленный бег, мин	IV	+	+	+				
	Равномерный бег, мин	II	до 10	до 15	до 25	до 60	до 90	до 120	
	Кроссовый бег, мин	II - III				до 30	до 50	до 60	
	Темповый бег, мин	III - IV				до 20	до 30	до 40	
	Переменный бег, мин	II-III				до 20	до 50	до 70	
	Бег по пересеченной местности, мин	II - III			до 15	до 40	до 60	до 80	
Специальная физическая	Интервальный бег, длина отрезков, м	III - V			30 - 60	30-150	60-200	до 400	
	Повторный бег, длина отрезков, м	III - V			до 60	до 150	до 400	до 800	
	Повторный бег в гору, длина отрезков, м	III-IV					100-300	150-600	
	Контрольный бег	III - IV	+	+	+	+	+	+	Длина дистанции контрольного бега соответствует контрольно-нормативным требованиям
физическая	Общеразвивающие упражнения		+	+	+	+	+	+	

Упражнения на развитие гибкости		+	+	+	+	+	+	
Силовые упражнения					+	+	+	
Подвижные игры		+	+	+				
Игровые эстафеты		+	+	+	+			
Спортивные игры				+	+	+	+	
Круговая тренировка					+	+	+	
Плавание		+	+	+	+	+	+	
Туристические походы и пешие прогулки		+	+	+	+	+	+	

#### 4.1.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

Осуществляются следующие виды психологической подготовки:

- 1) психологическая подготовка спортсмена к продолжительному (в том числе многолетнему) тренировочному процессу;
- 2) общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям;
- 3) специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию;
- 4) коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

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

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

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

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

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

Спортивная радиопеленгация сугубо индивидуальный вид спорта. Спортсмен действует в одиночку, вне поля зрения тренера, товарищей по спортивному коллективу, судей и зрителей. Спортивное соперничество ведется без непосредственного контакта с противником. В ходе соревнования никто, в принципе, не может и не должен помогать или мешать спортсмену.

Особенности спортивной радиопеленгации определяют и особенности психологической подготовки спортсмена. Это, во-первых, большая роль внимания, памяти, мышления и воображения. Во-вторых, отсутствие стимулирующего влияния зрителей, болельщиков, а с другой стороны, сильное (чаще всего отрицательное) влияние встречи с соперником на дистанции. В-третьих, обилие непредсказуемых ситуаций на дистанции и сознание большой роли случайности при поиске РП.

Психологическая подготовка обуславливает успешность выступления в сложных условиях ответственных соревнований, которая определяется наименьшим числом и важностью совершенных на дистанции тактических и технических ошибок под влиянием утомления, возбуждения, внешних условий и иных факторов, в том числе соперников.

Хотя в радиопеленгации нет непосредственной спортивной борьбы, тем не менее, над спортсменом непрерывно довлечет фактор времени. Каждая ошибка на дистанции связана с потерей времени и поэтому оказывает отрицательное влияние на настроение спортсмена. Мысль о потерянном времени и, следовательно, о личном поражении или поражении команды, которую он представляет, действует по-разному. Спортсмен с плохо развитыми волевыми качествами теряет самообладание, волнуется, вследствие чего начинает допускать новые ошибки и, в конце концов, полностью теряет контроль над своими действиями, что негативно отражается на результате выступления. В аналогичных условиях волевой спортсмен стремится подавить излишнее возбуждение, заставляет себя сосредоточиться на анализе своих ошибок, вносит необходимые коррективы в свои действия и продолжает бороться за победу. Такой спортсмен даже в критической ситуации (получение травмы, резкое ухудшение погоды и т.д.) эмоционально более стабилен и готов к спортивной борьбе. В этом случае ответственность за коллектив, команду, а на международных соревнованиях за страну - важный фактор успешности спортсмена.

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

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям включает в себя мероприятия заблаговременные, проводимые систематически, задолго до соревнований и обусловленные их общими закономерностями, и непосредственные, связанные с особенностями конкретных соревнований. В тех случаях, когда заблаговременно специальная работа систематически не проводится, за 30-40 дней до ответственных соревнований начинается реализация программы, направленной на коррекцию психологической защиты спортсмена. Под психологической защитой спортсмена следует понимать систему психических качеств и свойств личности, противостоящую неблагоприятным факторам в тренировочном процессе и на соревнованиях.

По данным Горбунова Г.Д., все это обуславливает следующие виды психологической подготовки:

1) психологическая подготовка спортсмена к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;

- 2) общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям;
- 3) специальная психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию;
- 4) коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты спортсмена на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

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

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

Поэтапная реализация все более и более высоких целей может постепенно снижать энергию и активность спортсмена в тренировочном процессе. Удовлетворенность достигнутым должна сменяться желанием новых достижений. В противном случае стремление к достижению успеха сменится установкой на избежание неудачи. И тогда, сохраняя внешне добросовестность и активность, спортсмен попадает под негативное влияние часто неосознанных самовнушений достаточности достигнутого.

В состоянии насыщения деятельностью, когда спортсмен не верит в достижение более высоких целей (отсюда часто и не желает их), тренировочный процесс перестает доставлять удовольствие. При этом отношение к поиску радиопередатчиков как к интересной игре заменяется чувством тяжелого труда, что снижает эмоциональность и «подрезает» энергетический потенциал тренировочных занятий. Особенно это касается высокого уровня спортивных достижений. Поэтому в плане мотивации спортсмена очень важно постоянно поддерживать и совершенствовать сформированную ранее установку на достижение успеха, на непрерывный рост, совершенствование и прогресс.

Психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в деятельности. Чтобы стать закаленным бойцом в спорте, надо чаще выступать в соревнованиях, пройти школу значимых выступлений. Соревновательный опыт в спорте имеет особое значение, и лучшей школой психологической подготовки является именно участие в соревнованиях. Но каждое соревнование - это разрядка накопленного нервно-психического потенциала, нередко (особенно в спортивной радиопеленгации) рассчитанного на 2-3 старта в год с максимальной и полной отдачей.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которыми обусловлены успешность и стабильность выступлений. Ее цели адаптация к соревновательной ситуации вообще, совершенствование и оптимизация реактивности на специфические экстремальные условия спортивных соревнований. Необходимые психические свойства и качества создаются на базе индивидуальных особенностей спортсмена. Чаще всего психологическая подготовка представляет собой или коррекцию, нивелирование, устранение этих особенностей (например, эмоциональной возбудимости, тревожности, неуверенности, несобранности, мобилизованности), с одной стороны, либо их дополнение, совершенствование, развитие (например, спокойствия, хладнокровия, уверенности в себе, боевого духа), - с другой.

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

Научные исследования и практика показали, что содержание психологической подготовки определяется специфическими чертами спортивного характера: спокойствием (хладнокровием), уверенностью в себе и боевым духом. Они не заменяют, а дополняют все другие черты в характере спортсмена.

**Спокойствие (хладнокровие)** в экстремальных ситуациях соревнований как одна из сторон отношения спортсмена к среде, условиям деятельности обеспечивает оптимальный уровень эмоционального возбуждения к моменту старта, гармоничное сочетание функций и систем организма, что способствует успешному выступлению.

**Уверенность в себе** как одна из сторон отношения к себе обеспечивает высокую активность, надежность действий и помехоустойчивость, особенно в затрудненных, изменяющихся, казалось бы, безнадежных, условиях поиска передатчиков на дистанции. Она способствует полной реализации достигнутого уровня подготовленности.

**Боевой дух** как отношение к процессу и результату деятельности определяет неукротимое стремление к борьбе, победе, к достижению соревновательной цели, вплоть до самого последнего финишного усилия. Это - экстраординарная собранность, предельная мобилизация и полная отдача всех сил спортивной борьбе.

Единство всех черт спортивного характера обуславливает в большинстве случаев состояние спокойной боевой уверенности.

Каждое более крупное соревнование требует новой адаптации к непрерывно изменяющимся внешним и внутренним условиям. Спортсмен должен быть готов к этому и не бояться того, что он сталкивается с подобной ситуацией впервые. Все всегда когда-то бывает в первый раз - и впервые обнаруженный передатчик, и первая пройденная дистанция, и первая грамота. Очень важно успеть и суметь помочь спортсмену в этом состоянии: что-то объяснить, где-то снизить цель, вовремя переключиться и т.д.

Хороший результат в соревнованиях почти наверняка означает, что в будущем спортсмен сумеет быстро адаптироваться к новым условиям. Если же молодой спортсмен в двух-трех соревнованиях подряд показывает низкие результаты, это снижает веру в себя, ставит под сомнение будущее, закрепляет негативное отношение к соревнованиям вообще. **Общая психологическая подготовка к соревнованиям особенно важна именно в период становления спортсмена, формирования у него «чувства» взрослости, своей социальной ценности и перспективности.**

К тому, что усваивает молодой спортсмен у своих старших товарищей, к чему приходит сам, необходимо добавить проверенные наукой и практикой отношения, действия, способы, варианты их сочетаний. Например, ритуал предсоревновательного поведения, который вырабатывается в период становления спортсмена, с незначительными добавлениями сохраняется на всю последующую спортивную жизнь.

Наряду с психологической подготовкой спортсмена к соревнованиям вообще перед каждым конкретным соревнованием осуществляется **специальная психологическая подготовка.**

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем.

Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, - целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы (по Горбунову Г.Д.).

**Трезвая уверенность в своих силах.** Эта уверенность основана на определении соотношения возможностей спортсмена и сил противников с учетом условий предстоящего соревнования.

**Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу.** Оно выражается в целеустремленности спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала до конца, до самого последнего мгновения, соревновательной борьбы (не только с равным, но и с более сильным соперником), за достижение намеченного или даже еще лучшего результата.

**Оптимальный уровень эмоционального возбуждения.** Оптимальный - значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнований.

**Высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям (помехам).** Она проявляется в полной нечувствительности ко всему разнообразию и множеству помех или в активном противодействии их разрушительному действию.

Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением.

**Формирование состояния психической готовности к соревнованию** представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена исходя из предполагаемых условий данного соревнования. Направленная организация сознания спортсмена заключается в том, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего соревнования, которое вызвало бы положительное боевое отношение к выступлению в нем.

Процесс специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев. В состав этой системы входят следующие звенья.

**Сбор информации о предполагаемых условиях будущего соревнования.** Сбор достаточной и достоверной информации (характер рельефа, растительности, погодные условия, наличие радиопомех и т.п.) - исходное звено психологической подготовки, формирования состояния готовности к соревновательной борьбе.

**Правильное определение и формулировка соревновательной цели.** В психологическом смысле цель представляет собой заранее осознанный и планируемый результат деятельности.

**Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях.** Мотивами участия в соревнованиях являются побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели. Цели и мотивы повышают интерес к предстоящему соревнованию, способствуют созданию увлеченности процессом подготовки к нему и самой спортивной борьбой в ходе соревнования, стремлению достигнуть намеченной цели.

**Вероятностное программирование соревновательной деятельности.**

Программирование соревновательной деятельности осуществляется в ходе разработки тактического плана действий спортсмена в предстоящем соревновании. Оно всегда носит вероятностный характер, поскольку вряд ли встречаются случаи, когда в распоряжении спортсмена и тренера имеется абсолютно полная и достоверная информация об условиях будущего соревнования.

Саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний. **В** ходе общей психологической подготовки к соревнованиям спортсмен овладевает способами саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний. От соревнования к соревнованию он учится отбирать из усвоенных им способов саморегуляции наиболее эффективные и приемлемые в конкретных ситуациях.

Сохранение и восстановление нервно-психической свежести. **Это звено теснейшим образом связано с предыдущим. Но в** данном случае имеются в виду особенности поведения спортсмена за какое-то время до соревнования. Правильное построение режима дня в период подготовки к соревнованию, умелое использование отвлечения от мыслей о нем, нормирование общения и продуманный выбор его объектов, контроль аффективной сферы и т.п. - все это должно быть подчинено накоплению нервно-психического потенциала, столь необходимого для подготовленности спортсмена в самый ответственный момент соревнования.

## 5. Иные требования и условия реализации Программы

### 5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### 5.2. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 10 и № 11 к ФССП по виду спорта «радиоспорт».

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Секундомер	штук	2
3.	Скамейка гимнастическая	штук	1
4.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
<b>Для спортивной дисциплины радиопеленгация</b>			
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
<b>Для спортивной дисциплины многоборье</b>			
15.	Компас жидкостный для спортивного ориентирования	штук	30
16.	Оборудование для передачи радиogramм	комплект	1
17.	Оборудование для приема радиogramм	комплект	1
18.	Оборудование контрольного пункта со средствами отметки	комплект	20
19.	Оборудование тренировочного контрольного пункта	комплект	30
20.	Радиоаппаратура для спортивной радиосвязи	комплект	15
21.	Секундомер электронный	штук	10
22.	Спортивный ключ телеграфный для передачи радиogramм	штук	15
23.	Спортивный ключ электронный для передачи радиogramм	штук	15
24.	Телефон головной для приема и передачи радиogramм	штук	15



25.	Электронная карточка отметки	штук	50
Для спортивной дисциплины радиотелеграфия			
26.	Оборудование для передачи радиограмм	комплект	1
27.	Оборудования для приема радиограмм	комплект	1
28.	Секундомер электронный	штук	10
29.	Спортивный ключ телеграфный для передачи радиограмм	штук	15
30.	Спортивный ключ электронный для передачи радиограмм	штук	15
31.	Телефон головной для приема и передачи радиограмм	штук	15
Для спортивной дисциплины радиосвязь			
32.	Антенна для спортивной радиосвязи	комплект	2
33.	Головная гарнитура (телефон + микрофон)	штук	15
34.	Радиоаппаратура для спортивной радиосвязи	комплект	5
35.	Спортивный ключ телеграфный для передачи радиограмм	штук	15
36.	Спортивный ключ электронный для передачи радиограмм	штук	15

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины радиопеленгация, многоборье									
1.	Костюм тренировочный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Костюм тренировочный летний	штук		-	-	1	2	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1
4.	Носки	пар		-	-	2	1	4	1
5.	Сумка спортивная	штук		-	-	-	-	1	1
6.	Термобелье	штук		-	-	-	-	1	1
7.	Шиповки легкоатлетические	пар		-	-	-	-	1	2
Для спортивной дисциплины радиотелеграфия, радиосвязь									
8.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	-	-	1	1

### 5.3. материально-техническое обеспечение

- призма д/спортивного ориентирования 30\*30;
- станция BSF8 (контактная/бесконтактная эл. отметка 0,5м);
- радиоприемник (пеленгатор) Алтай 3,5 МГц (10 штук);
- радиоприемник (пеленгатор) Алтай 144 МГц (10 штук);
- радиопередатчики (Петровские двухпазонные) (12 штук);
- радиопередатчики маломощные (лисыята) (10 штук).

## 6. Перечень информационного обеспечения Программы

1. *Абрамов А.В.* Техника и тактика спортивной радиопеленгации: учебно-методическое пособие / А.В. Абрамов. – Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2020. – 121 с.
2. *Баранов А.А.* Юный радиоспортсмен: Пособие для руководителей кружков / А.А. Баранов. – 2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1985. – 95 с.
3. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. *Гречихин А.И., Киргетов В.Д.* С картой и компасом - по радиоследу : Соревнования по радиоориентированию / А. Гречихин, В. Киргетов. - Москва : Изд-во ДОСААФ, 1975. - 77 с.
5. *Гречихин А.И.* Спортивная радиопеленгация в вопросах и ответах. - М. : Изд-во ДОСААФ, 1985. - 176 с.
6. *Зеленский К.Г.* Радиоспорт: спортивная радиопеленгация: Учебно-тренировочная программа / К.Г. Зеленский. – Ставрополь, Издательство ПП 440 «А.Смехнов», 2010. – 84 с.
7. *Зеленский К.Г.* Соревновательная деятельность в спортивной радиопеленгации : монография / К.Г. Зеленский. – Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2018. – 199 с.
8. *Зеленский К.Г.* Многолетняя подготовка в спортивной радиопеленгации: монография / К.Г. Зеленский. – Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2019. – 304 с.
9. *Иссурин В.Б.* Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М. : Спорт, 2016. – 464 с.
10. *Казанцев С.А.* Психология спортивного ориентирования : Монография / С.А. Казанцев. – СПб. : СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 110 с.
11. *Машковец А.* Игровые формы занятий по спортивному ориентированию. Москва – 2006 г.
12. *Никитушкин В.Г.* Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
13. Программа детско-юношеской школы ДОСААФ и профсоюзов по радиоспорту (Отделение спортивной радиопеленгации) Часть 1.— Москва, 1987 г.
14. *Фискалов В.Д.* Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В.Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с.