

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА КИМРЫ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО
«Спортивная школа №1»
_____ / С.И.Боровикова /
Приказ № _____
« ____ » _____ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«радиоспорт (радиотелеграфия, радиосвязь)»**

срок реализации программы: без ограничений

составитель программы:

Старший инструктор
методист Майорова
В.В.

Рецензенты:

тренер- преподаватель Костров
Н.В

Старший инструктор-
методист ГБУ Прокопович
О.Н.
Тверской области ЦСП
«ШВСМ»

Кимры 2023 год

Содержание

I.	Общие положения
	Цель Программы
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы ли, проходящих спортивную подготовку
	Объем Программы
	Виды (формы) обучения
	Годовой учебно-тренировочный план
	Календарный план воспитательной работы
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
	Планы инструкторской и судейской практики
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
III.	Система контроля
IV.	Рабочая программа по виду спорта
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий
	Особенности многолетней подготовки
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
	Материально-технические условия реализации Программы
	Кадровые условия реализации Программы
VII.	Информационно-методические условия реализации Программы
	Приложение 1 Годовой учебно-тренировочный план
	Приложение 2 Календарный план воспитательной работы
	Приложение 3 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
	Приложение 4 Учебно-тематический план
	Приложение 5 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки
	Приложение 6 Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование
	Приложение 7 Обеспечение спортивной экипировкой

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Радиоспорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине, в соответствии с табл. №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Радиоспорт», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1075 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “радиоспорт”¹ (далее – ФССП) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт», утверждённой приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. №1334.

2. Целью 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. Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	10	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	2

¹(зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 №, регистрационный № 71593).

4. Объем дополнительной образовательной программы 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	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные и смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
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

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
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-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования: требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «радиоспорт»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

-направление обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских

и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

6. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки – двух часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участие спортивных соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к Программе.

7. Воспитательная работа формируется по этапам спортивной подготовки, и включает в себя воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за Тверскую область, за Россию, уважения к государственным символам, готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. Антидопинговое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включающих в себя предупреждение применения запрещенных субстанций и запрещенных методов, а также формирование у спортсменов отрицательного

отношения к нарушениям Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил международных антидопинговых организаций. Цель-исключение случаев, использования спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA», формирование у спортсменов всех возрастных групп, тренеров- преподавателей, персонала спортсмена нулевой толерантности к допингу и развитию высокой антидопинговой культуры. Задачами антидопингового обеспечения являются- проведение информационно-образовательных и других мероприятий, направленных на доведение до спортсменов основных положений Всемирного антидопингового кодекса, Общероссийских антидопинговых правил, законодательства Российской Федерации в сфере предотвращения допинга в спорте и борьбе с ним, повышение личной ответственности за недопущение использования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов из «Запрещенного списка WADA».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение №3)

9. Задачами инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и в дальнейшем подготовка тренеров-преподавателей по радиоспорту, а также формирование резерва добровольных помощников при проведении учебно-тренировочного и соревновательного процесса в данном виде спорта.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебно-тренировочного процесса. Необходимо включать эту работу в индивидуальный план. Тренеру-преподавателю необходимо планировать участие спортсменов групп ТЭ и ССМ в семинарах и курсах по подготовке судей и инструкторов, проводимых региональной федерацией радиоспорта, в последующем с присвоением судейских категорий.

Примерный план инструкторской практики

№	Темы
Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России
2	Обзор развития и состояния радиоспорта в России
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека
4	Гигиена, врачебный контроль
5	Организация работы в учреждениях
6	Общие основы методики обучения и тренировки в радиоспорте
7	Оборудование мест тренировок. Инвентарь и уход за ним
8	Организация соревнований, правила соревнований, судейство
Методические занятия	
1	Техника и тактика в радиоспорте , методика тренировок
2	Методика специальной и физической подготовки

Практические занятия	
1	Инструкторская практика
2	Практика проведения соревнований. Судейство

Примерный план судейской практики

№	Темы
Теоретические занятия	
1	Основные задачи судейской коллегии
2	Роль судьи в воспитании спортсмена
3	Положение о соревнованиях и подготовка к ним
4	Правила соревнований
Практические занятия	
1	Изложение пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, работа с радиостанцией, азбукой морзе)
2	Разбор конкретных примеров в радиоэфире, переключке по каналам
3	Практика проведения соревнований. Судейство.

10. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности - важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Перед зачислением в отделение, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы.

Ежегодное диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование врачом спортивной медицины.

Обобщая результаты медицинского обследования, тренер-преподаватель совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

Углубленное медицинское обследование (УМО). УМО проводится один раз в год для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа, два раза в год для этапа совершенствования спортивного мастерства (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н). Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние учебно-тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в учебно-тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется лицом, осуществляющим спортивную подготовку исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

11. 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:

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;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 четвёртого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 «художественная гимнастика»;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУДО «Спортивная школа №1», 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ 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: радиотелеграфия, радиосвязь						
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
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: радиотелеграфия, радиосвязь						
2.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.2.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
2.3.	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)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: радиотелеграфия, радиосвязь				
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: радиотелеграфия, радиосвязь				

2.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.00	6.20
2.2.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: радиотелеграфия, радиосвязь				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: радиотелеграфия, радиосвязь				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.00	12.10
2.2.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			30	19
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,2
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

На этап начальной подготовки набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям радиоспортом. Специализация начинающих радистов еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков. Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений
- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к учебно-тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

Спортивная подготовка у радистов планируется с учетом цикличности учебно-тренировочного процесса. Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально- подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивной радиопеленгации при выполнении соревновательного упражнения применяется значительная вариабельность технико-тактического потенциала, наращиванию которого отводится значительное время в структуре тренировки. Исходя из этого существуют следующие основные положения построения круглогодичной подготовки.

1. На этапе начальной подготовки в процессе многолетней тренировки, применяется схема «круглогодичного подготовительного периода» где происходит постепенное и равномерное увеличение нагрузки с комплексным применением разнонаправленных тренировочных средств, без выраженной подготовки к соревнованиям;

2. Начиная со 2 года учебно-тренировочного этапа и в дальнейшем на протяжении всей многолетней подготовки в спортивной радиопеленгации наиболее целесообразно волнообразное распределение нагрузок в макроциклах с относительно менее выраженными колебаниями парциальных объемов и комплексным применением основных групп тренировочных средств (по Л.П. Матвееву).

3. Для высококвалифицированных спортсменов в случае необходимости могут использоваться схемы волнообразного применения нагрузок с более

выраженными колебаниями параметров нагрузок и концентрации однонаправленных средств в виде самостоятельных «блоков» (по Ю.В. Верхошанскому). Учитывая соревновательную специфику спортивной радиопеленгации, в большинстве случаев наиболее благоприятным является одноциклового вариант построения круглогодичной тренировки (макроцикл) построенный по традиционной схеме (Л.П. Матвеева), и который делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - стабилизации и переходный - временной утраты. Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – прочного специального фундамента для дальнейшей подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде осуществляется стабилизация спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводится непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовительный период может в себя включать: втягивающий этап (мезоцикл), базовые этапы, контрольно-подготовительный этап, предсоревновательный этап. Задачей втягивающего этапа является постепенное подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы. Задачами базового этапа являются повышение возможностей основных функциональных систем организма спортсмена, совершенствование различных физических качеств, развитие необходимых спортивно-технических и тактических умений, психических свойств, которые лежат в основе высоких спортивных достижений. Базовых этапов в подготовительном периоде может несколько. Первый базовый этап направлен на решение 14 следующих задач: повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными упражнениями. На втором базовом этапе предусматривается целенаправленная специальная (физическая и технико-тактическая) подготовка, обеспечивающая высокую степень готовности к эффективной соревновательной деятельности. Этот этап направлен на синтезирование качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. В отдельных случаях для квалифицированных спортсменов после первого базового этапа может следовать контрольно-подготовительный этап, состоящий из одного мезоцикла (3 микроцикла). Цель данного этапа – разнообразить и обострить учебно-тренировочный процесс за счет участия в серии состязаний (преимущественно по ориентированию и бегу (кроссу)) и некоторого увеличения объема интенсивных средств тренировки.

Предсоревновательный этап предназначен для окончательного становления спортивной формы и подготовки к участию в первых крупных соревнованиях сезона.

Главной целью соревновательного периода является достижение наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки на главных соревнованиях. Это достигается с помощью применения соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Структура соревновательного периода у квалифицированных спортсменов определяется исходя из количества главных состязаний, количество которых в спортивной радиопеленгации колеблется в пределах 3-4. Соревновательный период может в себя включать несколько этапов – первый (ранний) соревновательный, второй соревновательный, этап непосредственной подготовки к главным (основным) соревнованиям сезона. Основными задачами первого соревновательного этапа являются: дальнейшее развитие специальных физических и волевых качеств, совершенствование технических навыков и приемов, дальнейшее овладение тактикой и приобретение опыта соревновательного опыта, повышение теоретических знаний. Задачей второго соревновательного этапа является достижение высоких результатов на отборочных соревнованиях. При подготовке к главному соревнованию спортивного сезона, как правило, на заключительном этапе соревновательного периода проводится этап непосредственной предсоревновательной подготовки. Он не является аналогом предсоревновательного этапа, а имеет свою выраженную структуру и конкретные задачи: - восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований; дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков; создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов; моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к главному (основному) старту; обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон готовности.

Цель переходного периода – восстановление и полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Общий объем, и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки уменьшается до показателей, достаточных для поддержания на оптимальном уровне тренированности и обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к спортивным мероприятиям.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Методическая часть

Этап начальной подготовки:

освоить специальную терминологию;• знать алфавит азбуки Морзе;• владеть знаниями системы международных радиокодов, а также системы формирования• позывных; понимать принципы определения географического местонахождения радиостанции по• любительскому позывному, без компьютерной программы; знать правила установления радиосвязи с российскими и зарубежными коллегами;• уметь развернуть радиостанцию в полевых условиях: установить и настроить антенну,• провести радиосвязь; освоить программу по изучению азбуки Морзе на прием «LCWO» и передачу «CwGet»;• участвовать во Всероссийских и Международных соревнованиях с применением• программ- AA Log , N1MM, Alexandria; участвовать в КВ и УКВ соревнованиях всероссийского и международного значения

Учебно-тренировочный этап:

К занятиям на этом этапе допускаются спортсмены, прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года и успешно сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления на этап. Основные показатели выполнения программных требований

На этапе начальной подготовке:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей умственной и физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники радиоспорта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) делится на периоды: начальной специализации и углубленной специализации. Общий срок обучения на данном этапе составляет 4 года.

На этапе углубленной специализации происходит закрепление технической и расширение тактической подготовленности радистов.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

К занятиям на этом этапе допускаются лица, успешно завершившие учебно-тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей, на данном этапе позволяет достичь спортсменам высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации и субъекта Российской Федерации.

Упражнения общей физической подготовки

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях
3. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением:

упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

6. Игры с мячом, игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных предметов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

7. Бег на короткие дистанции 30. 60. 100м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800м. Бег на пересеченной местности (кросс) до 5-8 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Подготовка и сдача нормативов по уровню физической подготовки.

8. Изучение попеременного и одновременного способа ходьбы на лыжах. Изучение техники поворотов на месте и в движении. Прохождение на лыжах дистанции 3,5,10 км на время. Катание с гор. Спуски и подъемы на склонах различной крутизны. Повороты, торможение и падения во время спусков. Прохождение дистанции с элементами ориентирования.

9. Загородные прогулки, 1-3-х дневные походы. Преодоление туристской полосы препятствий.

10. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

11. Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Программный материал. Начальная подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

Содержание занятий, литература. Наша страна - родина радио. Техника безопасности.

Тема 2. Основы радиотехники. Обозначения на схемах радиодеталей. Практическая часть - применение радиодеталей на практике.

- Тема 3. Диоды.** Диоды и их применение. Практическая часть – применение диодов в радиоаппаратуре. Опыты. Конструирование.
- Тема 4. Резисторы.** Устройство и назначение постоянных и переменных резисторов. Практическая часть – применение резисторов в радиоаппаратуре, конструкциях. Опыты. Конструирование.
- Тема 5. Конденсаторы.** Устройство и назначение постоянных, переменных и подстрочных конденсаторов. Практическая часть - применение конденсаторов в радиоаппаратуре, конструкциях. Опыты. Конструирование.
- Тема 6. Транзисторы.** Маркировка и применение транзисторов различной конструкции. Практическая часть - устройство и применение транзисторов в радиоконструкциях. Опыты. Конструирование.
- Тема 7. Источники питания, батареи, аккумуляторы.** Источники питания радиоаппаратуры и конструкций. Практическая часть – применение батарей. Изготовление блока питания. Конструирование.
- Тема 8. Пайка и приемы монтажа.** Электрический ток, простейший источник постоянного тока. Проводники их свойства, и применение. Диоды и их применение. Транзисторы маркировка и их применение. Устройство, назначение постоянных и переменных резисторов. Устройство и назначение постоянных и переменных конденсаторов. Устройство катушек индуктивности, трансформаторов, электрическая цепь. Условные графические изображения и буквенное - цифровое обозначения радиодеталей и устройств на принципиальных электрических схемах. Электропаяльник, потребляемая мощность, подготовка к работе. Припой и флюсы, применимые при монтаже радиоаппаратуры. Практическая часть - заготовка плат для монтажа радиодеталей. Зачистка, формовка изалуживание выводов радиодеталей, монтаж радиодеталей. Конструирование простейших радиоконструкций. Знакомство с различными конструкциями транзисторов. Классификация и маркировка транзисторов
- Тема 9. Латинский алфавит.** Система «Буква –слово» (приложение 1). Практическая часть – запись в тетради. Тесты на проверку знаний.
- Тема 10. Образец проведения QSO на русском языке.** Запись образца проведения QSO на русском языке (приложение 2). Практическая часть – наблюдение за работой любительских радиостанций в эфире. Запись в тетради проведенных наблюдений.
- Тема 11. Система позывных сигналов радиостанций.** Принцип построения позывных сигналов радиолюбительских станций в мире и в России, блоки позывных сигналов. Специальные позывные сигналы Практическая часть – пример, запись в тетради. Тесты
- Тема 12. Основы радиотехники. Пайка и приемы монтажа.** Устройство и назначение микросхем широкого применения. Условные графические изображения и буквенное - цифровое обозначения микросхем и устройств на принципиальных электрических схемах. Практическая часть - применение микросхем в радиоаппаратуре, конструкциях. Знакомство с конструкциями аналоговых микросхем широкого применения (серий К118, К122, К224, К174) и системой маркировки их выводов. Пользование справочной литературой.

Практика пользования справочником. Опыты. Конструирование простейших конструкций.

Тема 13. Соревнования по радиосвязи на коротких волнах (КВ). Положения соревнований, требования для участников (приложение 6-7) Практическая часть – участие в соревновании по радиоспорту. Тренировки по радиосвязи на КВ. Определение результатов. Тестирование.

Тема 14. Радиостанции Р – 105.

Технические данные радиостанций Р – 105 , Применение радиостанций Р – 105. Правила пользования радиостанцией во время соревнований по радиоспорту. Практическая часть– тренировки на радиостанциях Р- 105 в соревнованиях по радиоспорту.

Тема 15. Программа Mix-w - аппаратный журнал. Применение компьютеров для ведения аппаратного журнала радиостанции на примере программы MIX-w Правила пользования программой и ее возможности. Практическая часть – ведение аппаратного журнала на радиостанции. Работа цифровыми видами связи широкого применения.

Тема 16. Система «Буква – слово», заменители букв. Заменители букв, их назначение и правила написания.

Практическая часть – применение заменителей при проведении радиосвязей.

Практическая работа на коллективной радиостанции. Начальные сведения об устройстве коллективной радиостанции.

Практическая часть - работа на коллективной радиостанции RZ9UZV в эфире, участие в очных квалификационных соревнованиях по радиосвязи на КВ. телефоном (Р. – 105), подготовка к городским и областным соревнованиям.

Тема 1 Изучение телеграфной азбуки «Морзе» с применением компьютерных программ Оху-99, Morze, Vicont, на практике. Рабочее место радиста, правила посадки. Понятие о структуре телеграфной азбуки, длинные и короткие сигналы, интервалы между ними, мелодии и напевы знаков (приложение 3). Практическая часть - знаки и группы знаков, правила записи знаков рукой. Изучение и закрепление буквенных знаков: З – Щ, Л – Я; Б – Ъ. Устройство головных телефонов. Правила обращения с ними. Их простейший ремонт. Устройство полуавтоматического ключа и манипулятора. Правила работы на ключе. Изучение и закрепление букв: Й – П; Ф – Ю; С – У; Ж – Х; Д – К. Передача всех изученных знаков. Применение программы Morze .Изучение цифровых знаков 1 – 3 – 5 – 7 – 9; 2 – 4 – 6 – 8 – 0. Передача всех изученных знаков. Изучение, закрепление буквенных знаков: В – Р; Г – О; Ч – Ш; А – И; Е – Т – М – Н; Э - ? – знак раздела. Передача всех изученных знаков. Тренировки на компьютерах в программах АРАК-2R, VICONT. Основы конструирования. Применение справочной литературы.

Тема 2. Конструирование. Основы конструирования, применение литературы, справочников. Практическая часть – конструирование несложных радиоконструкций. Участие в выставке технического творчества.

Тема 3. Соревнования по радиосвязи на коротких волнах (КВ). Содержание соревнований по радиосвязи на коротких волнах. Порядок проведения соревнований, составление отчета. Положение о соревновании. Определение

результата спортсмена, спортивная классификация, нормативы выполнения спортивных разрядов (приложение 6-7). Практическая часть - участие в соревнованиях по радиосвязи на КВ. Тренировки.

Тема 4. Соревнования по СРТ. Содержание соревнований по СРТ. Порядок проведения соревнований (прием радиogramм, передача радиogramм). Положение о соревновании. Определение результата спортсмена, спортивная классификация (нормативы выполнения спортивных разрядов). Практическая часть – Нарастивание скорости приема и передачи радиogramм.

Тема 5. Устройство и эксплуатация радиостанций малой мощности Р – 105. Устройство, ТТД и обслуживание радиостанций малой мощности Р. – 105
Практическая часть - управление радиостанцией во время участия в очных соревнованиях.

Тема 6. Программа Арак-2г, для изучения телеграфной азбуки Морзе. Правила пользования программой и ее возможности. Практическая часть – практическое применение программы АРАК-2R .

Программный материал. Учебно-тренировочный этап.

Тема 1 .Вводное занятие. Развитие радиолобительства и радиоспорта в России. РОСТО, как руководитель радиоспорта, СРР, ЦРК им. Э.Т.Кренкеля, РКЗА. Понятие о личном и командном зачетах. Спортивные разряды и звания, нормативы. Инструктаж по ТБ. Организационные вопросы.

Тема 2. Образец проведения QSO телеграфом. Типовое QSO телеграфом. Практическая часть - отработка ведения телеграфного QSO на тренажерах, наблюдение за телеграфным QSO в эфире.

Тема 3. Аппаратура и антенны коллективной радиостанции. Устройство и ТТД аппаратуры коллективной радиостанции и радиолобительских антенн. Практическая часть - управление радиостанцией и антеннами во время работы в эфире и участия в соревнованиях.

Тема 4. Устройство и обслуживание радиостанций малой мощности Р. – 105. Устройство, ТТД и обслуживание радиостанций малой мощности Р. – 105
Практическая часть - управление радиостанцией во время участия в очных соревнованиях.

Тема 5. Применение компьютерных программ в соревнованиях по радиоспорту. Устройство компьютера. Правила работы. Компьютерные программы для участия в соревнованиях по радиосвязи на КВ. Практическая часть - практическое применение программ (N6TR, Sibtest, UA9ZF, UA1AAF, UA9VB, и др.) в различных соревнованиях по радиосвязи на КВ. Программа «MorzeRunner» для тренировок в соревнованиях по радиосвязи на КВ. телеграфом Программа ОХУ- 99 для тренировок по СРТ и радиосвязи на КВ. Программа Viscont для тренировок по СРТ
Практическая работа с программой.

Тема 6. Инструкция о порядке регистрации и эксплуатации радиостанций. Общее положение. Практическая часть - изучение основополагающих разделов инструкции о порядке регистрации и эксплуатации любительских радиостанций.

Тема 7. Работа на коллективной радиостанции. Тренировки по приему на слух и передаче на ключе. Практическая часть – проведение тренировок по наращиванию скорости приема и передаче радиogramм. Прием смешанных текстов. Прием текстов с помехами.

Тема 8. Подготовка и участие в соревнованиях по радиоспорту (СРТ и радиосвязь на КВ). Выполнение спортивных разрядов.

Составление отчета. Знание основных требований участника соревнований по радиоспорту. Документы для получения спортивного звания, разряда.

Практическая часть - участие в соревнованиях по радиоспорту (СРТ и радиосвязь на КВ) согласно плану спортивных мероприятий на календарный (учебный) год. Оформление зачетных книжек спортсменов.

Тема 9. Экскурсия.

Экскурсия в другие радиоклубы Москвы и Московской области на коллективные радиостанции.

Тема 10 .Вводное занятие. Развитие радиохобби и радиоспорта в России. Понятие о личном и командном зачете. Спортивные разряды и звания, нормативы. Инструктаж по ТБ. Организационные вопросы.

Тема 11. Оценка параметров сигнала. Разбираемость и сила сигнала, шкалы R и S. Тон сигнала при работе телеграфом(CW).Шкала–Т. Практическая часть - работа и наблюдение в эфире.

Тема12. Радиохобби диапазоны. Единицы измерения частоты. Частотное расписание любительских диапазонов, их характеристика и особенности. Теория скачкового распространения радиоволн. Практическая часть - работа и наблюдение в эфире.

Тема 13. Устройство и обслуживание радиостанций малой мощности Р – 105. Устройство, ТТД и обслуживание радиостанций малой мощности Р. – 105
Практическая часть - управление радиостанцией во время участия в очных соревнованиях.

Тема 14. Применение компьютерных программ в соревнованиях по радиоспорту. Устройство компьютера. Правила работы. Компьютерные программы для участия в соревнованиях по радиосвязи на КВ. Практическая часть - практическое применение программ (N6TR, Sibtest, UA9ZF, UA1AAF, UA9VB, и др.) в различных соревнованиях по радиосвязи на КВ. Программа «MorzeRunner» для тренировок в соревнованиях по радиосвязи на КВ. телеграфом Программа ОХУ- 99 для тренировок по СРТ и радиосвязи на КВ. Программа Vicont для тренировок по СРТ. Практическая работа с программой (приложение 3)

Тема 15. Тренировки по СРТ (скоростная телеграфия). Общее положение.

Практическая часть – участие в соревнованиях по СРТ.

Тема 16. Работа на коллективной радиостанции. Работа в радиохобби эфире на коллективной радиостанции.

Практическая часть – аппаратура коллективной радиостанции, технические возможности, сервис.

Тема 17. Тренировки по приему на слух и передаче на ключе. Общие правила и положения. Практическая часть -проведение тренировок по

наращиванию скорости приема и передаче радиogramм. Прием смешанных текстов. Прием текстов с помехами.

Тема 18. Подготовка и участие в соревнованиях по радиоспорту (СРТ и радиосвязь на КВ). Выполнение спортивных разрядов. Составление отчета. Знание основных требований участника соревнований по радиоспорту. Документы для получения спортивного звания, разряда. Практическая часть - участие в соревнованиях по радиоспорту (СРТ и радиосвязь на КВ.) согласно плану спортивных мероприятий на календарный (учебный) год. Оформление зачетных книжек спортсменов.

Тема 19. Q – код (Щ – код). Q – код, радиолобительский код. Принцип построения Q – кода, практическое применение Q – кода в радиолобительской практике. Практическая часть – отработка, ведения наблюдение за работой в эфире.

Тема 20. Экскурсия. Экскурсия в ТвГУ города Твери на коллективную радиостанцию.

Тема 21. Заключительное занятие. Подведение итогов работы объединения за год. Поощрение наиболее активных занимающихся. Обсуждение плана работы на следующий учебный год.

Тема 22. Вводное занятие. Развитие радиолобительства и радиоспорта в России. Понятие о личном и командном зачетах. Спортивные разряды и звания, нормативы. Инструктаж по ТБ. Организационные вопросы.

Тема 23. Применение компьютерных программ для работы в соревнованиях по радиоспорту. Компьютерные программы для участия в соревнованиях по радиосвязи. Практическая часть - практическое применение программ (N6TR, Sibtest, UA9ZF, UA1AAF, UA9VB, и др.) в различных соревнованиях по радиосвязи.

Тема 24. Работа на радиостанциях Р. -105 Устройство и обслуживание радиостанций малой мощности Р. – 105. Устройство, ТТД и обслуживание радиостанций малой мощности Р. – 105 Практическая часть - управление радиостанцией во время участия в очных соревнованиях. Тренировки.

Тема 25. Тренировки по СРТ (скоростная телеграфия). Применение компьютерных программ в соревнованиях по радиоспорту. Практическая часть - программа «MorzeRunner» для тренировок в соревнованиях по радиосвязи на КВ. телеграфом Программа ОХУ- 99 для тренировок по СРТ и радиосвязи на КВ. Программа Vicont для тренировок по СРТ. Практическая работа с программой.

Тема 26. Работа на коллективной радиостанции. Тренировки по приему на слух и передаче на ключе. Проведение тренировок по скоростной телеграфии. Практическая часть - прием смешанных текстов. Прием текстов с помехами.

Тема 27. Подготовка и участие в соревнованиях по радиоспорту (СРТ и радиосвязь на КВ). Выполнение спортивных разрядов.

Документация спортсмена по радиоспорту. Практическая часть - участие в соревнованиях по радиоспорту (СРТ и радиосвязь на КВ.) согласно плану спортивных мероприятий на календарный (учебный) год. Оформление зачетных книжек спортсменов.

Программный материал. ССМ.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

Тема 2. Психологическая подготовка спортсменов. Понятие о личном и командном зачетах. Спортивные разряды и звания, нормативы.

Тема 3. Образец проведения QSO на английском языке. Типовое QSO на английском языке. Система «Буква – слово» на английском языке. Практическая часть - отработка ведения QSO на тренажерах. Наблюдение за QSO в эфире.

Тема 4. Применение компьютерных программ для работы в соревнованиях по радиоспорту. Компьютерные программы для участия в соревнованиях по радиосвязи на КВ. Практическая часть - практическое применение программ (N6TR, Sibtest, UA9ZF, UA1AAF, UA9VB, и др.) в различных соревнованиях по радиосвязи на КВ.

Тема 5. Работа на радиостанциях Р -105. Устройство и обслуживание радиостанций малой мощности Р. – 105. Устройство, ТТД и обслуживание радиостанций малой мощности Р. – 105 Практическая часть - управление радиостанцией во время участия в очных соревнованиях. Тренировки.

Тема 6. Работа на коллективной радиостанции. Радиосвязь, работа в соревнованиях по радиоспорту. Практическая часть – работа на коллективной радиостанции в эфире.

Тема 7. Тренировки по приему на слух и передаче на ключе. Проведение тренировок по наращиванию скорости приема и передаче радиограмм. Практическая часть - прием смешанных текстов. Прием текстов с помехами.

Тема 8. Подготовка и участие в соревнованиях по радиоспорту (СРТ и радиосвязь на КВ). Выполнение спортивных разрядов. Документация спортсмена по радиоспорту (приложение 6-7). Практическая часть -участие в соревнованиях по радиоспорту (СРТ и радиосвязь на КВ), согласно плану спортивных мероприятий на календарный (учебный) год. Оформление зачетных книжек спортсменов. Тренировки по СРТ (скоростная телеграфия)

Тема9. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

Тема 10. Психологическая подготовка спортсменов. Понятие о личном и командном зачетах. Спортивные разряды и звания, нормативы.

Тема 11. Работа на коллективной радиостанции. Работа на коллективной радиостанции. Тренировки в программах на компьютере. Тренировки по СРТ. Практическая часть – а) Работа в эфире на коллективной радиостанции. Тренировки на радиостанциях Р-105. б) тренировки с применением компьютерных программ Vicont, Morzerejner. в) тренировки по наращиванию скорости по приему и передачи радиограмм.

Тема 12. Подготовка и участие в соревнованиях по радиоспорту (СРТ и радиосвязь на КВ). Выполнение спортивных разрядов. Положения соревнований по радиоспорту. Документация спортсмена по радиоспорту, зачетные книжки (приложение 6-7).Практическая часть - а) изучение полученных положений по радиоспорту; б) подготовка компьютерной

программы, соответствующей положению предстоящих соревнований по радиоспорту; в) проверка и подготовка аппаратуры коллективной радиостанции к соревнованиям. Работа в эфире, с применением компьютера; г) участие в соревнованиях согласно календарю соревнований по радиоспорту; д) составление отчета о радиосвязях и отправка отчета судейской коллегии указанной в положении данных соревнований (приложение 8).

Тема 13. Психологическая подготовка спортсменов. Некоторые вопросы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям по СРТ и радиосвязи на КВ. телефоном и телеграфом. Практическая часть - психология общения во время проведения соревнования, межличностные отношения в коллективе спортсменов.

Тема 14. Работа на коллективной радиостанции. Дежурство по графику на коллективной радиостанции RZ9UZV. Практическая часть - работа на коллективной радиостанции тренировки в программах на компьютере, тренировки по СРТ.

Инструкторско – судейская практика

Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера- преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно- тренировочных группе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом подводящих упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по радиоспорту и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка

На этапе занятий групп ССМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно– психическому восстановлению.

Врачебный контроль

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа

Учебно- тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в радиоспорте. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. На этапе совершенствования спортивного мастерства объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число учебно-тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам легкоатлетов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учётом освоения должного объёма учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала спортсмена в условиях специфической соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе

совершенствования спортивного мастерства спортсмен должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в виде, в котором он решил специализироваться.

Особенности многолетней подготовки

Структура годичных и многолетних циклов

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы; соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе поддержания спортивной формы.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Соревновательный период

Основная цель учебно-тренировочной подготовки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Планирование макроциклов, мезоциклов, микроциклов.

Макроциклы. Под макроциклами тренировки понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья учебно-тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки спортсменов. Длительность макроциклов - от нескольких месяцев до года. Основой для спортсменов до 17 лет является подготовка, состоящая из одного цикла, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годичному циклу. При определении сроков макроциклов из годичного графика

исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований сезона. Следующей процедурой годичного планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

1. общеподготовительный, направленный на формирование функциональной базы
долговременного спортивного роста;
2. специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
3. соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Мезоциклы. Под мезоциклами тренировки понимаются относительно целостные этапы учебно-тренировочного процесса, позволяющие систематизировать учебно-тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности легкая атлетика.

Выделяются 4 типа мезоциклов тренировки, отличающихся преимущественной смысловой направленностью учебно-тренировочного процесса:

- «втягивающий» - для постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению основной учебно-тренировочной работы;
- базовый «накопительный» - для выполнения основных объёмов работы по развитию общей выносливости и силовой выносливости, и концентрации нагрузок этой направленности;
- контрольно-подготовительный - для синтеза приобретённых функциональных возможностей в специальные двигательные качества легкая атлетика на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.
- соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях на базе выполнения нагрузок по развитию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

Микроциклы. Следующей процедурой планирования после определения последовательности мезоциклов различного типа в годичной подготовке является определение последовательности микроциклов внутри этих мезоциклов. Микроциклами тренировки принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. Микроциклы также бывают различного типа и продолжительности.

Выделяется пять типов микроциклов, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

1. ударный, предполагающий выполнение максимально переносимого объёма нагрузки определённой направленности, соответствующей задачам макроцикла;

2. развивающий, предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от объёма ударного микроцикла, применяется перед ударным микроциклом для увеличения длительности нагрузочной фазы;

3. втягивающий применяется перед развивающими или ударными микроциклами и в зависимости от этого содержит 60-70% объёма тренировочных нагрузок соответствующей направленности. Заканчивается контролем состояния спортсменов перед нагрузочной фазой;

4. разгрузочный применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок;

5. соревновательный представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня, объём нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчинённое значение по отношению к другим задачам;

6. контрольный применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой развивающий или ударный микроцикл с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;

7. восстановительный применяется не реже 1 раза в мезоцикл для ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учёбы и т.д.), применяется в конце мезоцикла.

Основой распределения нагрузок в микроцикле являются классификация учебно-тренировочных занятий по величине и направленности воздействия и представления о длительности восстановительного периода после них. По величине нагрузки занятия подразделяются на:

1. ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности - принимается за 100%;

2. развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;

3. поддерживающие - около 60%;

4. втягивающие - около 40%;

5. активизирующие - около 20% нагрузки ударного занятия.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле - они занимают 50- 80% учебно-тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти занятия распределяются в первую очередь. Их программа обязательно выполняется в полном объёме. Поддерживающие, втягивающие и активизирующие занятия являются вспомогательными.

Они предназначены для:

- создания условий полноценного выполнения основных занятий, этого и следующего микроциклов и мезоциклов;

-создание полного диапазона воздействия на все системы организма;

-индивидуализации величины учебно-тренировочных нагрузок и их направленности.

Вспомогательные занятия, как правило, комплексной направленности на развитие не менее двух качеств распределяются в зависимости от основных задач микроцикла.

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям каждому последующему этапу спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с

продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. **Возрастание нагрузок.** Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. **Индивидуализация спортивной подготовки.** Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. **Единство общей и специальной спортивной подготовки.** На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10. **Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.** Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта. Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в школе, имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций. Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек.

Теоретическая подготовка в радиоспорте

Теоретическая подготовка радистов служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится спортсменам в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования радиста отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

План теоретической подготовки

Темы	НП			Т (СС)					ССМ	
	1 год	Свыше года	года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	Свыше года
1. Физическая культура и спорт в России		1		1			1	1		1
2. История происхождения радиоспорта	1	1	1							
3. Состояние и развитие радиоспорта в России					2			1	1	1
4. Российские радисты, чемпионатах мира и Европы			1		1			1		
5. Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания					1					1
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека				1	1	2	2			
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся									1	1
8. Гигиена, спортивный режим, закаливание	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9. Основные средства восстановления									1	1
10. Врачебный контроль и самоконтроль			1		2			2	2	2
11. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, ведение дневника	1		1	1	1	1	1	1	1	1
12. Технические основы радиоспорта		1		1			1		1	
13. Основы методики начального обучения и тренировки										
14. Основы методики совершенствования и тренировки радистов			1	1	1	1	1	1	2	2
16. ОФП и СФП у радистов, их роль в спортивном совершенствовании	1	1		1			2			1
17. Моральная, волевая и психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1
18. Правила соревнований, оборудований дистанций, организация соревнований				1	1	1	1	1	1	1
19. Правила безопасности на занятиях, предупреждение травматизма, первая помощь при несчастных случаях	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
ВСЕГО ЧАСОВ	5	6	8	11	14	13	14	14	14	16

15. **Учебно-тематический план** раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них. В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы (Приложение №4)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по радиоспорту
 Основой практики программы спортивной подготовки по виду спорта «Радиоспорт» является воспитание, обучение ребенка посредством приобщения его к различным видам радиоспорта, а именно: (скоростной радиотелеграфии и радиосвязи на коротких волнах (КВ.), а также развитие личности как, в общем, так и информативном плане, возможность пополнения знаний об устройстве

мира, профессиях, совершенствование в электротехнической области. Программа данного курса включает в себя элементы типовых программ по спортивно-технической направленности, учитывает тенденции развития радиоспорта и потребности сегодняшнего дня, в особенности касающихся использования в радиоспорте информационных технологий.

Специфика радиоспорта, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

-Вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

-Комплексные– все возможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

-Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления. Непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата.

В учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным

состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных задач.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (сбой в системе, плохой уровень сигнала), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных радистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Изучение программного материала рассчитано на трех этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном (УТ) и этапе совершенствовании спортивного мастерства (ССМ). Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - 1-2 года,
- на учебно-тренировочном этапе - 3-4 года,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Спортивные дисциплины согласно Всероссийскому реестру видов спорта

Радиоспорт (номер-код вида спорта 1450001411 Я)

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Скоростная радиотелеграфия	145	005	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

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании

дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «радиоспорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «радиоспорт» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «радиоспорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие компьютеров;
- наличие радиостанции, наушников;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 5 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 7 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учебно-тренировочные занятия с занимающимся Учреждения проходят на спортивной базе по адресу:

г. Кимры, ул.Набережная Волги, дом 5;

18. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда

России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «радиоспорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации по виду спорта «радиоспорт». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренерских советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренерских семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». <http://www.consultant.ru>

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки". <http://www.consultant.ru>

4. Приказ Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1055 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт».

5. Приказ Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1075 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «радиоспорт»

6. Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru>

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 № 6 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)". <http://www.consultant.ru>

8. Приказ 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). <http://www.consultant.ru>

Теоретическая литература

1. Баранов, А. А. Юный радиоспортсмен. Методическое пособие для внеклассной и внешкольной работы, - М. : ДОСААФ (РОСТО) , 1973.

2. Борисов, В. Г. Кружок радиотехнического конструирования.[Текст] В.Г.Борисова. – М.:1986.- 206 с.

3. Радио: журнал № 9 [Текст] : твой путь в эфир. / под ред.Б.Г.Степанова. – М.:1984.

4. Радио: журнал № 11 [Текст] : твой путь в эфир. / под ред. Б.Г.Степанова. – М.:1984.

5. Радио: журнал № 12 [Текст] : твой путь в эфир. / под ред. Б.Г.Степанова. – М.:1984.

6. Радио: журнал № 1 [Текст] : твой путь в эфир. / под ред.Б.Г.Степанова. – М.:1985

7. Радио: журнал № 3 [Текст] : твой путь в эфир. / под ред Б.Г.Степанова. – М.:1985.
8. Степанов, В. Г. Справочник коротковолновика. М.: ДОСААФ (РОСТО), 1986. -85 с.
9. Радио: журнал № 2 [Текст] : приглашаем в радиоспорт. / под ред . Б.Г.Степанова. – М.:1976.
- Евладова, Е. Б. Логинова, Л. Г. Организация дополнительного образования детей. – М.ГИЗ ВЛАДОС, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в учебно-тренировочном процессе

1. Библиотека международной спортивной информации:
<http://bmsi.ru>;
2. Союз радиоловителей России <https://srr.ru>
3. Минспорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport>.

**Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин: радиотелеграфия, радиосвязь**

№п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		Первый год	Второй, третий год	Первый год	Второй, третий год	Четвертый год	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3			4
1.	Общая физическая подготовка	56	69	96	150	166	177
2.	Специальная физическая подготовка	14	19	25	38	58	73
3.	Спортивные соревнования	0	6	13	25	42	62
4.	Техническая подготовка	152	200	241	343	466	582
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	12	25	37	58	73
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	4	12	17	21
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	12	19	25	52
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил 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; - в соответствии с календарным планом Федерации радиоспорта России, участие в судейских семинарах, сдачей зачетов и экзаменов, с дальнейшим присвоением квалификационной категории спортивный судья. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к 	В течение года

	жизни	организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование здорового образа жизни среди обучающихся.	
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, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, суховоздушных бань (сауны), массажа.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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 Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы	В течение года

		спортивной подготовки; - использование символики Тверской области для спортивной экипировки; - пропаганда традиций российского спорта.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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.	В течение года

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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера- преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	10-12 лет «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» 13 лет и старше «Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмен с 10 лет	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства,	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях 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.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение

	подготовки. Основы техники вида спорта			рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	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.
	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	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.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося 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.
	Спортивные соревнования как функциональное и	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

	структурное ядро спорта			соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	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; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№п/п	Наименование оборудования и 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
Для спортивной дисциплины радиотелеграфия			
5.	Оборудование для передачи радиogramм	комплект	1
6.	Оборудования для приема радиogramм	комплект	1
7.	Секундомер электронный	штук	10
8.	Спортивный ключ телеграфный для передачи радиogramм	штук	15
9.	Спортивный ключ электронный для передачи радиogramм	штук	15
10.	Телефон головной для приема и передачи радиogramм	штук	15
Для спортивной дисциплины радиосвязь			
11.	Антенна для спортивной радиосвязи	комплект	2
12.	Головная гарнитура (телефон с микрофоном)	штук	15
13.	Радиоаппаратура для спортивной радиосвязи	комплект	5
14.	Спортивный ключ телеграфный для передачи радиogramм	штук	15
15.	Спортивный ключ электронный для передачи радиogramм	штук	15

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин: радиотелеграфия, радиосвязь											
8.	Костюм тренировочный летний	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

Контрольно-переводные нормативы для этапа начальной подготовки

Физические качества	Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности	9 лет		9-10 лет		Баллы
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	
Выносливость	Бег 1000м (мин. сек.)	6.10- 6.05	6.30- 6.25	6.05- 6.00	6.25- 6.20	Прошедшие дистанцию получают 1 балл, сошедшие с дистанции получают 0баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10- 11	5-6	12- 13	6-7	Выполнившие минимальное количество получают 1балл, + 1 балл за каждое последующее повторение и сантиметр
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2, +3	+3,+ 4	+3,+ 4	+4,+ 5	Выполнившие минимальное количество получают 1балл, + 1 балл за каждое последующее повторение и сантиметр
Скоростно-силовые качества	Метание мяча весом 150г	19- 20	13- 15	22- 24	15- 16	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр, сек. от минимальной дистанции.
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130- 140	120- 125	145- 150	130- 135	
	Бег 30м	6.2- 6.0	6,4- 6,2	5,9- 5,7	6,2- 6.0	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр, сек. от минимальной дистанции.
	Челночный бег 3x10 м	9,6- 9,4	9,9- 9,7	9,30- 9.00	9.6- 9.4	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый метр, сек. от минимальной дистанции.

**Контрольно-переводные нормативы
для учебно-тренировочного этапа**

Физические качества	Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности	10-11 лет		12-13 лет		Баллы
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	
Выносливость	Бег 1000м (мин. сек.)	6.0-5.50	6.20-6.15	5.50-5.30	6.10-6.05	Прошедшие дистанцию получают 1 балл, сошедшие с дистанции получают 0баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13-14	7-8	14-15	8-10	Выполнившие минимальное количество получают 1балл, + 1 балл за каждое последующее повторение и сантиметр
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3,+4	+4,+5	+4,+6	+5,+7	Выполнившие минимальное количество получают 1балл, + 1 балл за каждое последующее повторение и сантиметр
Скоростно-силовые качества	Метание мяча весом 150г	24-26	16.-17	26-28	17.1-9	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр, сек. от минимальной дистанции.
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150-160	135-140	160-170	140-150	
	Бег 30м	5.7-5.6	6.0-5.9	5.5-5.4	5.9-5.8	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр, сек. от минимальной дистанции.
	Челночный бег 3x10 м	9.00-8.50	9.4-9.2	8.50-8.35	9.2-9.00	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый метр, сек. от минимальной дистанции.