

**Рассмотрено и принято**  
Педагогическим Советом ЦДЮТТ  
Московского района Санкт-Петербурга

**Утверждаю**  
Директор ЦДЮТТ  
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол педсовета ЦДЮТТ  
№ 1 от 31.08.2016 г.



Е.А. Исаева

« 01 » 09 2016 г.

Приказ № 26 от 01.09.2016

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Многоборье радистов»**

Возраст обучающихся 9 – 17 лет

Срок реализации 3 года

Авторы, педагоги дополнительного образования:

Аксенова Татьяна Васильевна,

Исаева Елена Александровна,

Рознатовская Нина Ивановна

Санкт-Петербург

2016

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Календарный учебный график
3. Учебный план и содержание программы 1-го года обучения
4. Учебный план и содержание программы 2-го года обучения
5. Учебный план и содержание программы 3-го года обучения
6. Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы
7. Материально-техническое обеспечение, необходимое для реализации программы
8. Список литературы
9. Оценочные и методические материалы

## Пояснительная записка

В настоящее время целый ряд неблагоприятных факторов влияет на здоровье ребёнка: нервные и физические перегрузки, связанные с овладением все усложняющимися школьными программами, ухудшающаяся экологическая обстановка, стрессы бытового порядка.

Это влияние настолько велико и объёмно, что организм ребенка не в состоянии с ним справиться, и ребенок теряет работоспособность и хорошее настроение. Лучшим противодействием может быть «погружение» в деятельность, отличающуюся от привычной (школьной, бытовой) и успехи в этой деятельности, возможность в чем-то «преуспеть».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Многоборье радистов**» положительно влияет и на здоровье учащихся, которое мы рассматриваем как комплекс душевного равновесия, умственного и физического состояния, и на воспитание личности. Она учитывает возможности дополнительного образования, требования спортивных программ, а также загруженность детей. Особенности же программ дополнительного образования является ориентация на личностные достижения, развитие и успешность ребенка.

Программа является **авторской** и, по имеющимся у нас сведениям, подобной программы в системе дополнительного образования в России нет.

В программу «Многоборье радистов» входит:

- ▲ скоростная радиотелеграфия (прием и передача радиogramм),
- ▲ работа в эфире на портативных радиостанциях или трансиверах (радиообмен),
- ▲ спортивное ориентирование, основы туристской подготовки,
- ▲ стрельба из пневматической винтовки.

Следовательно, ребенок или подросток может скомпенсировать относительную неудачу в одном из подвидов удачей, успехом в другом. Кроме того, есть возможность физической и психологической разрядки посредством смены видов деятельности в течение одного занятия (прием-передача, передача-работа в радиосети, и т.д.) и в течение недельного цикла (например, понедельник: прием-передача; среда: передача – радиосеть; воскресенье: ориентирование).

Занятия ориентированием, которые проводятся на свежем воздухе, создают условия как для варьируемых самим ребенком физических нагрузок, так и для эмоциональной разрядки, следовательно, они оказывают благотворное влияние на здоровье ребенка.

Занятия скоростной радиотелеграфией проводятся с использованием компьютерных тренажеров, в результате чего ребята осваивают компьютер на уровне пользователя.

Одной из особенностей программы является ее развивающая направленность. Через переживание ситуаций соревновательного характера она повышает коммуникабельность учащихся, что способствует их успешной социализации.

Программа предназначена для детей и подростков **9-16 лет**. Наилучший возраст для начала занятий 10-11 лет. Никакой предварительной подготовки не требуется. Учащиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для занятий ориентированием.

Как и в любом спорте, рост мастерства учащихся отмечается присвоением спортивных разрядов. В то же время, в программе не ставится задача обязательного достижения ребенком высоких спортивных результатов. Основное внимание уделяется личностному росту, идет отслеживание достижений ребенка путем создания базы данных достижений учащихся, ведения личных дневников тренировок, составления графиков изменения результатов и т.д.

**Цель программы:** сохранение и улучшение здоровья (комплекс душевного равновесия, умственного и физического состояния) учащихся с помощью занятий многоборьем радистов и путем пропаганды здорового образа жизни.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

Образовательные:

- ▲ изучение азбуки Морзе в приеме с записью рукой;
- ▲ получение представлений о технических видах связи;

- ▲ получение навыков передачи знаков азбуки Морзе на телеграфном ключе;
- ▲ изучение правил проведения соревнований по радиоспорту и ориентированию
- ▲ овладение основами спортивного ориентирования;
- ▲ формирование умений и навыков ориентирования на местности
- ▲ освоение работы на портативных радиостанциях;
- ▲ освоение компьютера через использование компьютерных тренажеров;

#### Развивающие:

- ▲ развитие познавательной сферы личности ученика, его внимания, памяти, наблюдательности;
- ▲ повышение коммуникабельности;
- ▲ развитие способности анализировать, сравнивать, сопоставлять объекты окружающего мира;
- ▲ развитие пространственного мышления и воображения;

#### Воспитательные:

- ▲ воспитание трудолюбия;
- ▲ воспитание терпения, усидчивости, умения подчиняться правилам (правила техники безопасности, правила соревнований, правила тренировок);
- ▲ воспитание ответственности за себя и других;
- ▲ воспитание стремления к соблюдению норм и правил поведения в окружающей среде, к соблюдению норм здорового образа жизни.

#### **Занятия проводятся:**

**1 год** – в кабинете 2 раза по 2 часа, и на выезде (в выходной) – ориентирование 2 часа;

**2 год** – в кабинете 2 раза по 2 часа, и на выезде (в выходной) – ориентирование 4 часа;

**3 год и далее** – в кабинете 3 раза по 2 часа, и на выезде (в выходной) – ориентирование 4 часа;

Организация рабочих мест: радиокласс, оснащенный телеграфными ключами, головными телефонами, пультом управления радиоклассом (ПУРК-24М), компьютерным тренажером; компьютерный кабинет для индивидуального приема радиogramм; помещение, оборудованное для тренировок по стрельбе.

#### **Формы и методы обучения.**

В процессе обучения используются такие методы как беседа, тренировки, выездные занятия и экскурсии, практические занятия на компьютерном тренажере, также - учебные игры по направлениям, например, игра «Волки и овцы», игры на обобщение и анализ (ориентирование), игра «Дешифровщики» (прием и передача радиogramм), игры на тренировку памяти (по всем разделам) и др.

Многоборье радистов можно отнести к той группе видов спорта, где влияние действий соперника на поведение спортсмена сведено к минимуму. Достижение хороших результатов в первую очередь связано с самосовершенствованием, а не с противоборством. Формирование навыков такого взаимодействия с окружающими поворачивает ребенка в сторону от конфронтации к согласию и взаимопониманию, позволяет формировать навыки адекватного поведения в обществе.

На подготовку юного спортсмена к первому старту по многоборью уходит не меньше двух лет. В течение этого времени ребенок участвует в соревнованиях по подвидам многоборья.

Любой спорт подразумевает участие в соревнованиях, в образовательном процессе они могут использоваться, как метод и форма обучения и воспитания и контроля.

Соревнования в программе «Многоборье радистов»:

- ❖ являются отражением достижений учащихся на определенном этапе (контроль),
- ❖ воспитывают устойчивость к стрессовым ситуациям,
- ❖ играют большую роль в патриотическом воспитании (выступление за команду своего учреждения, района, города, использование на соревнованиях атрибутов государственной символики – флаг, гимн).

Участие в соревнованиях способствует развитию адекватной самооценки.

В процессе занятий используется пакет дидактических материалов, включающий: раздаточный материал для учащихся (тексты для передачи, бланки для приема, «нагрузка» для радиообмена, карты и карточки с заданиями по ориентированию и др.); стенды и таблицы с наглядной информацией необходимой в процессе обучения (таблица кода Морзе, таблица с образцами карт для спортивного ориентирования, таблица разрядных нормативов, стенд «Наши достижения» и др.);

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

В первый год учащиеся постигают основы всех видов спорта, входящих в многоборье радистов, кроме радиообмена. В этот период большую часть времени занимает изучение телеграфной азбуки Морзе. Занятия скоростной радиотелеграфией с первого года проводятся с использованием компьютерных тренажеров. Занятия по приему ведутся в компьютерном классе за персональными компьютерами, в результате чего ребята осваивают компьютер на уровне пользователя как инструмент для решения конкретной задачи – повышение спортивного мастерства. Занятия по передаче проводятся в радиоклассе. Одновременно учащиеся знакомятся с азами спортивного ориентирования, стрельбы, на экскурсиях знакомятся с городом и его окрестностями. На втором году обучения происходит наращивание скоростей приема и передачи; проводятся тренировки по ориентированию, стрельбе, а также происходит знакомство с правилами работы в радиообмене, с правилами российских и международных соревнований и компьютерными программами по их обслуживанию. В последующий год учащиеся совершенствуют свое мастерство, стремясь к повышению разрядов и готовясь принять участие в соревнованиях высокого ранга, а также в судействе соревнований с использованием компьютерных программ. Во время выездных соревнований в другие города посещаются местные музеи.

Кроме того, учебный процесс организован таким образом, что попутно происходит погружение ребенка в основы специальности радиооператора, что позволяет ребенку, если это мальчик и его родным более спокойно относиться к возможному призыву в армию, так как будет облегчено его пребывание там. Занимаясь по данной программе, ребенок приобретает ряд социальных и индивидуальных качеств, одновременно обучаясь пользованию техническими средствами. Прикладное значение многоборья радистов (навыки радиотелеграфиста, умение ориентироваться, умение работать в эфире, умение стрелять из винтовки) говорит об эффективности данного спорта и в военно-патриотическом воспитании.

После двух лет занятий ребята достигают уровня, необходимого для профессиональной деятельности радиооператора (3-й разряд по скоростной радиотелеграфии). Ребята, нашедшие себя в этом спорте, получая более высокие спортивные разряды, имеют возможность проявить себя, выступая на соревнованиях различных рангов, вплоть до Первенств и Чемпионатов России. Всем, выполнившим разрядные нормативы, выдаются зачетные книжки по радиоспорту.

Вся программа, рассчитанная на три года, дает возможность спортсмену достигнуть уровня 1-2 разряда, участвовать в соревнованиях всероссийского уровня. Далее ребята могут продолжить занятия в группе совершенствования спортивного мастерства, где работа ведется по индивидуальным планам, используя учебно-тематический план 3-го года обучения, выполнить норматив кандидата в мастера спорта РФ.

**Входной контроль** – собеседование с педагогом, в ходе которого выясняются интересы воспитанников, состояние их здоровья, ограничения при физических нагрузках.

**Текущий контроль** – в течение учебного года проводятся внутригрупповые классификационные соревнования по подвидам многоборья радистов, выездные соревнования различных уровней. Регулярно заполняется листы контроля, в которые заносятся результаты контрольных занятий.

Во многом использование соревнований как метода воспитания и контроля зависит от личности педагога, от его оценки ситуации и тут важен другой метод – анализ деятельности.

Анализ деятельности – это может быть и анализ тренировки, где вместе с учащимися обсуждается, что удалось, что не удалось сделать (например, разбор дистанций после тренировок по ориентированию) и анализ соревнований: как выступили, удовлетворены ли результатом, что можно сделать для устранения ошибок и т.д. Анализ деятельности может проводиться как по наблюдениям педагога и воспитанников, так и на основании информационных материалов, отражающих результативность занятий. Информационными материалами являются:

- ❖ зачетные книжки и удостоверения;
- ❖ таблицы и протоколы с результатами контрольных занятий и соревнований;
- ❖ листы контроля;
- ❖ информационные стенды в секции и в отделе о достижениях учащихся;
- ❖ база данных достижений воспитанников.

**Итоговый контроль** осуществляется в форме соревнований по спортивному радиомногоборью и по видам многоборья: соревнования по скоростной радиотелеграфии, спортивному ориентированию, стрельбе, которые проводятся в соответствии с положениями, разработанными в ЦДЮТТ или присылаемыми из внешних организаций (СПБ ЦДТТ, СПб ДТЮ, спортивных клубов, ДЮСТШ и т.д.) Фиксируется в протоколах соревнований, зачетных книжках воспитанников, дневнике педагогических наблюдений.

По итогам успеваемости после первого года занятий воспитанник может быть переведен в группу второго или третьего года обучения.

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09	31.08	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.08	36	108	288	2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю 4 часа
3 год	01.09	31.08	36	144	366	3 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю 4 часа

### Учебный план

В зависимости от уровня и скорости освоения программы в группе педагог имеет право перераспределить часы по темам в пределах установленного времени.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ			в год 216 часов			
<p>На первом году обучения занятия проводятся <b>3</b> раза в неделю по <b>2</b> часа: <b>2</b> раза в классе – изучение азбуки Морзе в приеме и передаче, изучение условных знаков спортивных карт по ориентированию, занятия в тире; <b>1</b> раз в неделю - выезды на занятия по ориентированию в парки Санкт-Петербурга и пригородов.</p> <p>Уже с третьего месяца занятий ребята принимают участие в городских соревнованиях по ориентированию для начинающих, где учатся не поддаваться «стадному» чувству, надеяться на себя (развивается устойчивость к отвлекающим факторам, концентрация внимания). Соревнования по скоростной радиотелеграфии (СРТ) на первом году обучения проводятся внутри объединения. Проводятся и соревнования по стрельбе между объединениями ЦДЮТТ.</p> <p>Главная задача - сориентировать обучающегося на личностные достижения путем анализа собственных результатов, т.к. достижениями считаются: уменьшение количества ошибок в радиограмме учащегося, уменьшение количества промахов при стрельбе и т.д.</p>						
N п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля	
		всего	теория	практика		
<b>1.</b>	<b>Радиоспорт</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
1.1.	Введение. История. Значение радиоспорта	1	1	0	Наблюдение педагога	
1.2.	Охрана труда. Безопасность.	1	1	0	Опрос	
<b>2.</b>	<b>Изучение азбуки Морзе. Работа на телеграфном ключе.</b>	<b>140</b>	<b>17</b>	<b>123</b>		
2.1.	Азбука Морзе и телеграфный ключ.	3	1	2		
2.2.	Изучение букв азбуки Морзе.	27	10	27	Занесение результатов в листы контроля. Самоанализ. Наблюдение педагога. Контрольный прием р/гр	
2.3.	Изучение цифр азбуки Морзе	8	2	6	Занесение результатов в листы контроля.	

					Самоанализ. Наблюдение педагога. Контрольный прием р/гр
2.4.	Телеграфный ключ.	57	2	55	Занесение результатов в листы контроля. Самоанализ. Наблюдение педагога. Контрольная передача р/гр
2.5.	Занятия в компьютерном классе	35	2	33	Самоанализ. Наблюдение педагога. Мини-соревнование
<b>3.</b>	<b>Начальная подготовка в ориентировании.</b>	<b>52</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	
3.1.	Спортивные карты и топографические знаки.	9	4	5	Опрос. Тестовые задания. Наблюдение педагога
3.2.	Компас в ориентировании	11	2	9	Опрос. Тестовые задания. Наблюдение педагога
3.3.	Тактическая подготовка	13	2	11	Опрос. Анализ прохождения дистанции. Наблюдение педагога
3.4.	Физическая подготовка	13	2	11	Контрольные упражнения. Наблюдение педагога
3.5.	Краеведение	2	1	1	Беседа
3.6.	Лыжная подготовка	4	1	3	Наблюдение педагога. Беседа
<b>4.</b>	<b>Стрельба из пневматического оружия</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
4.1.	Обеспечение безопасности	2	1	1	Зачет
4.2.	Виды пневматического оружия. Правила стрельбы	2	1	1	Опрос
4.3.	Стрельба	4		4	Контрольные упражнения
<b>5.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	
5.1.	Соревнования по видам многоборья радистов	14	3	11	Анализ выступления на соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	

## Содержание программы

### 1. Раздел: Радиоспорт.

#### 1.1. Тема: Введение. История. Значение радиоспорта.

Теория: Виды радиоспорта и их особенности. Общее знакомство с многоборьем радистов. План работы секции.



## **1.2 Тема: Техника безопасности.**

Теория: Знакомство с правилами охраны труда при работе с аппаратурой, электроприборами. Ознакомление с правилами поведения в радиоклассе и на выездах.

Практика: Зачет по охране труда.

## **2. Раздел: Изучение азбуки Морзе и работа на телеграфном ключе.**

### **2.1. Тема: Азбука Морзе и телеграфный ключ.**

Теория: История возникновения. Принцип кодирования латинского алфавита. Телеграфный ключ и его особенности.

### **2.2.Тема: Изучение букв азбуки Морзе.**

Теория: Знакомство с сигналами азбуки Морзе. Принцип записи. Замена некоторых знаков.

Практика: Изучение букв латинского алфавита. АФГ, БСТ, ОК, НМ, РВЩ, ЦД, ЛУ, ЕЖЗ, ИПЬ, ЙХЫ. Знакомство с буквенными сигналами русского алфавита: ЭЮЯЧШ.

### **2.3. Тема: Изучение цифр азбуки Морзе.**

Теория: Принцип кодирования цифровых сигналов. Особенности. Замена некоторых знаков.

Практика: Знакомство и изучение цифровых сигналов по группам: 13579, 24680. Отработка записи текста. Прием цифровых сигналов.

### **2.4. Тема: Телеграфный ключ.**

Теория: Принцип вертикальной передачи. Виды ключей (электронный, телеграфный), соотношение точек и тире при передаче. Постановка руки на ключ.

Практика: Постановка руки на ключ. Изучение букв и цифр в передаче на ключе. Настройка ключа.

Примечание: занятия по передаче сигналов проводятся по мере изучения букв и цифр азбуки Морзе.

### **2.5. Тема: Занятия в компьютерном классе.**

Теория: Правила техники безопасности при работе с компьютером.

Практика: Практическое знакомство рядом компьютерных программ, используемых для изучения сигналов азбуки Морзе. Создание своей спортивной карты в Paint. В компьютерном тренажере TexGen.

## **3. Раздел: Начальная подготовка в ориентировании.**

### **3.1. Тема: Спортивные карты и топографические знаки.**

Теория: Особенности, отличительные черты. Виды спортивных карт. Масштабы. Топографические знаки (условные знаки спортивных карт) - “язык карты”. Правила правильного держания карты

Практика: Тренаж контроля места нахождения. Сравнение изученных знаков в карте с объектами на местности.

### **3.2. Тема: Компас в ориентировании.**

Теория: Компас. История возникновения. Его значение для ориентировщика. Правила работы с компасом. Направления, стороны света.

Практика: Отработка навыков работы с компасом в помещении и на выездах. Прохождение дистанций в заданном направлении. Точность выхода на КП.

### **3.3. Тема: Тактическая подготовка**

Теория: Линейные и точечные ориентиры. Техника работы с картой.

Практика: Измерение расстояний на карте и местности. Выбор маршрутов на местности.

Решение задач по выбору маршрута от пункта к пункту. Прохождение дистанций в заданном направлении и по выбору. Бег по «нитке».

### **3.4. Тема: Физическая подготовка.**

Теория: Значение физической подготовки для ориентировщика. Экипировка спортсмена-ориентировщика. Соответствие внешнего вида и погоды, а также других условий.

Практика: Упражнения на общефизическую подготовку (общеразвивающие, разогревающие). Особенности движения по различным типам местности.

### **3.5. Тема: Краеведение.**

Теория: История и развитие города, история возникновения и развития радиосвязи.

Практика: Посещение музеев и выставок по тематике программы в Санкт-Петербурге и Ленинградской области.

### **3.6 Тема: Лыжная подготовка.**

Теория: Особенности экипировки лыжника, оборудование.

Практика: Лыжная подготовка.

## **4. Раздел: Стрельба пневматического оружия.**

### **4.1. Тема: Обеспечение безопасности.**

Теория: Знакомство с инструкциями по технике безопасности по стрельбе. Оборудование тира. Виды упражнений по стрельбе. Правила соревнования по стрельбе.

Практика: Зачет по технике безопасности по стрельбе для учащихся.

### **4.2. Тема: Виды пневматического оружия и правила стрельбы.**

Теория: Виды пневматического оружия. Правила стрельбы из пневматического оружия. Правила соревнований по стрельбе. Виды мишеней. Боеприпасы. Правила ухода за оружием и его содержание.

Практика: Чистка оружия

### **4.3. Тема: Стрельба.**

Практика: Практические занятия по стрельбе. Зачет на кучность и точность стрельбы.

## **5. Раздел: Соревнования.**

### **5.1. Тема: Соревнования по видам многоборья радистов.**

Теория: Виды соревнований. Требования к участникам. Положения и протоколы. Особенности работы с информацией о конкретных соревнованиях.

Практика: Соревнования по скоростной радиотелеграфии и стрельбе внутри объединения, городские соревнования по скоростной радиотелеграфии и спортивному ориентированию для новичков.

## **Ожидаемые результаты после 1-го года обучения**

### **Учащийся будет знать:**

- ▲ Историю возникновения ориентирования и многоборья радистов как видов спорта;
- ▲ Правила поведения при работе в радиоклассе и компьютерном классе, при выездных занятиях, при стрельбе в тире;
- ▲ Принцип кодирования в азбуке Морзе, буквы и цифры азбуки Морзе;
- ▲ Принципы вертикальной передачи;
- ▲ Условные знаки спортивных карт, правила работы с компасом;
- ▲ Правила стрельбы из пневматического оружия;

### **Будет уметь:**

- ▲ Принимать буквы и цифры со скоростью 10-30 зн/мин и записывать их рукой;
- ▲ Передавать буквы и цифры со скоростью 10-40 зн/мин на вертикальном ключе;
- ▲ Пользоваться компьютерным тренажером на занятиях;
- ▲ Экипироваться на занятия по ориентированию соответственно погодным условиям;
- ▲ Самостоятельно проходить простейшие дистанции в парках;
- ▲ Грамотно обращаться с пневматическим оружием;
- ▲ Кучно стрелять из положения «стоя с упором».

### **У него развивается:**

- ▲ Усидчивость, умение концентрироваться;
- ▲ Умение подчиняться правилам.

## Учебный план

<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>					<b>в год 288 часа</b>
<p>Занятия на втором году обучения проводятся 3 раза в неделю.                  2 занятия по 2 часа в помещении. Каждое занятие проходит: 1 час в компьютерном классе – наращивание скорости приема и 1 час в радиоклассе – передача на телеграфном ключе (наращивание скорости передачи) и радиообмен.                  1 занятие 4 часа проходит на выезде – в парках СПб и пригородов, а при погодных условиях, неподходящих для выездных занятий – в тире для стрельбы из пневматического оружия и кабинете для работы по тактической подготовке по ориентированию.</p>					
N п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Радиомногоборье и технические средства обучения</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Цели и задачи работы на год. Правила работы с аппаратурой. Охрана труда и техника безопасности	2	1	1	Зачет. Опрос
<b>2.</b>	<b>Скоростная радиотелеграфия в системе подготовки радиомногоборцев</b>	<b>106</b>	<b>10</b>	<b>96</b>	
2.1	Занятия в компьютерном классе	68	6	62	Самоанализ. Наблюдение педагога. Мини-соревнование
2.1.1	Компьютерные программы	2	1	1	Самоанализ. Контроль результатов с помощью компьютерных программ. Наблюдение педагога
2.1.2	Наращивание скорости приема текстов до 40-70 зн/мин.	58	2	56	Занесение результатов в листы контроля. Самоанализ. Наблюдение педагога. Соревнования
2.1.3	Изучение знаков препинания, прием радиogramм по международной системе	8	3	5	Самоанализ. Наблюдение педагога
2.2	Занятия в радиоклассе	38	4	34	Зачет. Наблюдение педагога
2.2.1	Наращивание скорости передачи текстов до 50-70 зн/мин.	32	2	30	Зачет. Наблюдение педагога
2.2.2	Изучение знаков препинания, прием и передача радиogramм по международной системе	6	2	4	Зачет. Наблюдение педагога
<b>3.</b>	<b>Радиообмен как часть радиомногоборья.</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	
3.1	Знакомство с правилами работы в радиосети	1	1	-	Наблюдение педагога
3.2	Изучение кодовых сигналов для радиообмена	6	2	4	Взаимоанализ. Наблюдение педагога
3.3	Знакомство с переносными радиостанциями	4	2	2	Наблюдение педагога
3.4	Работа в радиосети	21	3	18	Учет выполнения

					контрольных нормативов. Наблюдение педагога
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая и физическая подготовка радиомногоборцев по ориентированию</b>	<b>98</b>	<b>15</b>	<b>83</b>	
4.1.	Работа с картой	24	4	20	Опрос. Тестовые задания. Наблюдение педагога. Соревнования
4.2.	Контроль направлений в ориентировании	18	2	16	Опрос. Тестовые задания. Наблюдение педагога
4.3.	Тактическая подготовка в ориентировании	14	4	10	Опрос. Анализ прохождения дистанции. Наблюдение педагога
4.4.	Физическая подготовка	24	2	22	Контрольные упражнения. Наблюдение педагога
4.5	Лыжная подготовка	8	1	7	Беседа
4.6	Основы туризма	10	2	8	Наблюдение педагога. Зачет
<b>5.</b>	<b>Стрельба из пневматического оружия</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	
5.1.	Обеспечение безопасности	2	1	1	Зачет
5.2.	Практические занятия по стрельбе из пневматического оружия	14	2	12	Контрольные упражнения
<b>6.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	
6.1	Правила соревнований по скоростной радиотелеграфии, многоборью радистов, спортивному ориентированию и стрельбе. Участие в соревнованиях	26	8	18	Выполнение разрядов. Анализ выступления на соревнованиях. Опрос
<b>7.</b>	<b>Экскурсии</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
7.1	Экскурсии по темам программы	8	4	4	Опрос. Наблюдение педагога
	<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>	<b>49</b>	<b>239</b>	

## Содержание программы

### 1. Раздел: Радиомногоборье и технические средства обучения

**1.1. Тема: Цели и задачи работы на год. Правила работы на приемно-передающих устройствах. Техника безопасности.**

Теория: Ознакомление с перспективами работы на год. План тренировок, соревнований. Ознакомление с новыми нормативными документами по радиоспорту, с правилами соревнований высокого ранга. Правила работы с радиостанциями. Правила охраны труда и техники безопасности при работе с электроприборами, пожарная безопасность, правила поведения на выездах.

Практика: Зачет по охране труда и технике безопасности на рабочем месте, опрос по правилам работы с аппаратурой.

## **2. Раздел: Скоростная радиотелеграфия в системе подготовки радиомногоборцев.**

### **2.1. Тема: Занятия в компьютерном классе.**

#### **2.1.1. Тема: Компьютерные программы.**

Теория: Применение и использование компьютера для приема сигналов азбуки Морзе. Правила техники безопасности при работе с ними.

Практика: Освоение компьютерных программ, используемых для наращивания скорости приема.

#### **2.1.2. Тема: Наращивание скорости приема радиограмм до 40-70 знаков в минуту.**

Теория: Правильная запись при приеме буквенных и цифровых радиограмм.

Практика: Восстановление «знаков замены» при записи текста. Введение недостающих «знаков замены». Наращивание скорости приема по индивидуальным «маршрутам» при помощи компьютерного тренажера. Закрепление новых скоростей приема. Формирование навыков приема текстов со скоростью до 80-100 знаков в минуту в течение учебного года. Переписка радиограмм: отработка четкости знака, формирование навыков скоростной переписки буквенных и цифровых текстов.

Зачет на скорость принятия буквенных и цифровых текстов.

#### **2.1.3. Тема: Изучение знаков препинания, прием радиограмм по международной системе.**

Теория: Изучение знаков международной программы (, . ? ≠ /).

Практика: Прием текстов из знаков препинания, прием смешанных текстов по международной программе со скоростью до 40 знаков в минуту. Формирование навыков скоростной переписки смешанных текстов.

Зачет на скорость принятия смешанных радиограмм (международная программа).

### **2.2. Тема: Занятия в радиоклассе.**

#### **2.2.1. Тема: Наращивание скорости передачи радиограмм до 50-70 знаков в минуту.**

Теория: Правила посадки и постановки руки на ключ при переходе на скоростную передачу.

Практика: Коррекция постановки руки. Восстановление скорости и качества передачи радиограмм. Передача радиограмм. Наращивание скорости и корректировка качества передачи на телеграфном ключе буквенных и цифровых радиограмм методом больших объемов. Работа на качество – под руку педагога. Наращивание скорости передачи методом ускорений.

Зачет на скорость и качество передачи буквенных и цифровых текстов.

#### **2.2.2. Тема: Изучение знаков препинания, передача радиограмм по международной программе.**

Теория: Изучение знаков международной программы (, . ? ≠ /) в передаче на ключе.

Практика: Передача текстов из знаков препинания, передача смешанных радиограмм. Зачет на скорость передачи смешанных радиограмм (международная программа).

## **3. Раздел: Радиообмен как часть радиомногоборья.**

### **3.1. Тема: Знакомство с правилами работы в радиосети.**

Теория: Радиолобительство. Радиообмен в спортивном радиомногоборье.

### **3.2. Тема: Изучение кодовых сигналов для радиообмена.**

Теория: Знакомство с простейшими кодовыми обозначениями, необходимыми для работы в радиосети. Изучение кодовых выражений. Правила обмена с помощью кодов. Радиообмен - работа в радиосети.

Практика: Работа в радиоклассе парами на телеграфных ключах – проверка знаний кодовых выражений и правил работы в радиосети.

### **3.3. Тема: Знакомство с переносными радиостанциями.**

Теория: Знакомство с радиостанциями, трансивером FT-817 и др. – комплектация, необходимое дополнительное оборудование.

Практика: Включение и настройка радиостанции, переключение диапазонов, зарядка аккумуляторов.

### **3.4. Тема: Работа в радиосети.**

Теория: Правила работы на радиостанции.

Практика: Работа в радиосети в радиоклассе парами и тройками. Настройка радиостанций на время. Проведение профилактических работ. Работа на радиостанциях и трансиверах в помещении и на местности. Подготовка аппаратуры к выездным соревнованиям. Зачет по работе в радиосети тройками в классе, на радиостанциях и трансиверах.

#### **4. Раздел: Техничко-тактическая и физическая подготовка радиомногоборцев по ориентированию.**

##### **4.1. Тема: Работа с картой.**

Теория: Техника работы с картой. Знакомство с символьными знаками - легендами КП.

Практика: Чтение карты. Анализ местности по карте. Сопоставление и сравнение различных карт. Упражнения на развитие глазомера, внимания, наблюдательности, памяти. Сопоставление объектов на местности и на карте. Способы измерения расстояний на карте и местности. Прохождение дистанции.

##### **4.2. Тема: Контроль направлений в ориентировании.**

Теория: Техника работы с компасом. Азимут. Особенности, техника азимутного бега.

Практика: Передвижение по различным типам местности с помощью компаса. Передвижение по азимуту без чтения карты, счет шагов. Бег по "белой" карте. Способы контролирования направлений. Бег по азимуту с компасом и чтением карты. Изучение дополнительных примет, помогающих ориентировщику. Прохождение дистанции.

##### **4.3. Тема: Тактическая подготовка ориентировщика.**

Теория: Ознакомление с тактическими приемами, необходимыми ориентировщику. Способы преодоления дистанций. Выбор оптимального пути преодоления дистанций, выбор маршрутов. Набор высот

Практика: Бег по горизонтали. Дистанции с ложными КП. Анализ дистанций. Прохождение дистанции. Постановка простейших дистанций.

##### **4.4. Тема: Физическая подготовка ориентировщика.**

Теория: План тренировок на год. Значение физической подготовки для спортсмена-ориентировщика.

Практика: Упражнения - общеразвивающие и специальные, спортивные игры. Бег по различной местности: заболоченность, лес, холмы и т.д. Бег с ускорениями.

##### **4.5. Тема: Лыжная подготовка.**

Теория: Особенности экипировки лыжника, оборудование.

Практика: Лыжная подготовка.

##### **4.6. Тема: Основы туризма.**

Теория: Знакомство с элементарными правилами организации и проведения туристских походов и лагерей. Изучение правил охраны природы.

Практика: Формирование таких туристских навыков, как заготовка дров, разжигание костра, приготовление пищи на костре, установка палатки.

#### **5. Раздел: Стрельба из пневматического оружия.**

##### **5.1. Тема: Обеспечение безопасности во время стрельбы.**

Теория: Инструктаж по технике безопасности при стрельбе из пневматического оружия.

Практика: Зачет по технике безопасности при стрельбе из пневматического оружия

##### **5.2. Тема: Стрельба.**

Теория: Правила и приемы стрельбы из пневматического оружия. Корректировка стрельбы. Управление дыханием при стрельбе.

Практика: Тренировки по стрельбе. Отработка правильного дыхания при стрельбе, плавной работы спускового механизма. Контрольные занятия на результат.

#### **6. Раздел: Соревнования.**

##### **6.1. Тема: Правила соревнований по скоростной радиотелеграфии, многоборью радистов, спортивному ориентированию и стрельбе**

Теория: Требования к участникам соревнований. Подготовка к соревнованиям различного уровня. Техническая информация о соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по скоростной радиотелеграфии, многоборью радистов, спортивному ориентированию и стрельбе из пневматического оружия.

## **7. Раздел: Экскурсии.**

### **7.1. Тема: Экскурсии по темам программы.**

Теория: Знакомство с достопримечательностями, представленными в музейных комплексах СПб и пригородов, в действующих военных частях, на выездных соревнованиях.

Практика: Экскурсии в музеи, природные заповедники, в воинскую часть по темам программы.

### **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

#### **Обучающийся будет знать:**

- знаки препинания азбуки Морзе по международной программе;
- кодовые выражения для радиообмена и правила работы в радиосети в классе;
- правила подготовки аппаратуры к выездным соревнованиям;
- тактические приемы спортивного ориентирования;
- основные требования к участникам соревнований различных уровней,
- правила подготовки к выездным соревнованиям;
- основы туризма.

#### **Обучающийся будет уметь:**

- качественно работать на телеграфном ключе со скоростью 50 – 70 знаков в минуту;
- принимать буквенные и цифровые радиogramмы со скоростью 40 – 70 знаков в минуту;
- пользоваться компьютерными тренажерами для наращивания скорости приема;
- принимать и передавать радиogramмы по международной программе со скоростью 30 – 70 знаков в минуту;
- проводить радиообмен в классе;
- настраивать радиостанцию и трансивер.
- выбирать оптимальный маршрут на дистанции по ориентированию;
- рассчитывать силы при прохождении дистанции;
- разжигать костер, устанавливать палатки.

#### **У него развивается:**

- усидчивость, умение концентрироваться;
- способность адекватно оценивать свои достижения, рост своих результатов.
- умение подчиняться правилам, - умение регулировать свое поведение и физическое и эмоциональное состояние.

## Учебный план

<b>ГРУППА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ - 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ И ДАЛЕЕ</b>					
<b>В год 360 часов</b>					
<p>Занятия на третьем году обучения проводятся 4 раза в неделю.                  Два занятия проходит: 1 час в компьютерном классе – наращивание скорости приема и 1 час в радиоклассе – передача на телеграфном ключе (наращивание скорости передачи),                  одно занятие – радиообмен в радиоклассе – 2 часа,                  одно занятие 4 часа проходит на выезде – в парках СПб и пригородов, а при погодных условиях, неподходящих для выездных занятий – в тире для стрельбы из пневматического оружия и кабинете для работы по тактической подготовке по ориентированию.</p>					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Радиомногоборье и технические средства обучения</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1.	Цели и задачи на год. Охрана труда и техника безопасности	2	1	1	Зачет. Опрос
<b>2.</b>	<b>Скоростная радиотелеграфия в системе подготовки радиомногоборцев</b>	<b>140</b>	<b>7</b>	<b>133</b>	
2.1	Занятия в компьютерном классе	70	4	66	Самоанализ. Наблюдение педагога. Мини-соревнование
2.1.1	Работа в компьютерных программах-тренажерах	16	2	14	Самоанализ. Контроль результатов с помощью компьютерных программ. Наблюдение педагога
2.1.2	Наращивание скорости приема буквенных и цифровых р/гр. до 70-110 зн./мин. и более	44	1	43	Анализ результатов по листам контроля. Самоанализ. Наблюдение педагога. Соревнования
2.1.3	Прием р/гр. по международной программе	10	1	9	Самоанализ. Наблюдение педагога
2.2	Занятия в радиоклассе	70	3	67	Самоанализ. Наблюдение педагога. Анализ результатов по листам контроля
2.2.1	Наращивание скорости и качества передачи буквенных и цифровых р/гр. до 70-90 зн./мин и более	56	2	54	Самоанализ. Наблюдение педагога. Анализ результатов по листам контроля
2.2.2	Передача р/гр. по международной программе	14	1	13	Самоанализ. Наблюдение



					педагога. Анализ результатов по листам контроля
<b>3.</b>	<b>Радиообмен как часть радиомногоборья</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	
3.1	Правила радиообмена. Работа в классе	34	2	32	Опрос. Зачет. Наблюдение педагога. Взаимопроверка.
3.2.	Работа на мини-радиостанциях	36	2	34	Самоанализ. Взаимопроверка. Наблюдение педагога. Контрольные упражнения
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая и физическая подготовка радиомногоборцев по ориентированию</b>	<b>98</b>	<b>13</b>	<b>85</b>	
4.1.	Работа с картой	24	2	22	Опрос. Тестовые задания. Наблюдение педагога. Соревнования
4.2.	Контроль направлений в ориентировании	12	2	10	Опрос. Тестовые задания. Наблюдение педагога
4.3.	Тактическая подготовка в ориентировании	14	4	10	Опрос. Анализ прохождения дистанции. Наблюдение педагога
4.4.	Физическая подготовка	30	2	28	Контрольные упражнения. Наблюдение педагога
4.5	Лыжная подготовка	8	1	7	Беседа. Наблюдение педагога
4.6	Основы туризма	10	2	8	Наблюдение педагога. Зачет
<b>5.</b>	<b>Стрельба из пневматического оружия</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	
5.1.	Обеспечение безопасности	2	1	1	Зачет
5.2.	Практические занятия по стрельбе из пневматического оружия	14	2	12	Контрольное занятие. Наблюдение педагога
<b>6.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
6.1	Правила соревнований по скоростной радиотелеграфии, многоборью радистов, спортивному ориентированию и	26	4	22	Опрос Выполнение разрядов. Анализ выступления на соревнованиях.

	стрельбе. Участие в соревнованиях				Наблюдение педагога
<b>7.</b>	<b>Экскурсии</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
7.1	Экскурсии по темам программы.	8	4	4	Опрос. Наблюдение педагога
	<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>36</b>	<b>324</b>	

## Содержание программы

### 1. Раздел: Радиомногоборье и технические средства обучения.

#### **1.1. Тема: Цели и задачи на учебный год. Технические средства обучения. Техника безопасности.**

Теория: Цели и задачи на учебный год. Правила организации рабочего места радиста. Технические средства, используемые в тренировочном процессе и во время соревнований. Требования к спортсменам, входящим в состав сборной команды для участия в крупных соревнованиях. Техника безопасности при работе с аппаратурой, техника пожарной безопасности, правила поведения на выездах.

Практика: Зачет по технике безопасности. Опрос по правилам работы с аппаратурой

### 2. Раздел: Скоростная радиотелеграфия в системе подготовки радиомногоборцев.

#### **2.1. Тема: Занятия в компьютерном классе**

##### **2.1.1 Тема: Работа в компьютерных программах-тренажерах.**

Теория: Знакомство с новыми компьютерными программами, например, Rufz, MorseRunner, hst2006freeware и др. правила работы в них.

Практика: Прием радиограмм (буквенных, цифровых и смешанных текстов) в программах TextGen, hst2006freeware. Контрольные упражнения для определения уровня подготовки спортсменов.

##### **2.1.2 Тема: Нарращивание скорости приема радиограмм до 70-110 знаков в минуту и более.**

Теория: Способы увеличения скорости приема радиограмм. Фиксация и анализ результатов. Виды упражнений по приему буквенных и цифровых текстов.

Практика: Упражнения для наращивания скорости приема. Нарращивание скорости приема с использованием компьютерного тренажера – по индивидуальным «маршрутам». Закрепление набранных скоростей приема. Формирование навыков приема текстов со скоростью до 70-110 знаков в минуту в течение учебного года. Формирование навыков скоростной переписки буквенных и цифровых текстов.

Зачеты на скорость принятия и переписки буквенных и цифровых текстов.

##### **2.1.3 Тема: Прием радиограмм по международной программе.**

Теория: Составление смешанных текстов. Способы замены знаков при записи смешанных текстов. Виды упражнений по приему смешанных текстов.

Практика: Прием текстов по международной программе, введение системы замены знаков, наращивание скорости приема смешанных текстов; работа в компьютерных программах Rufz, MorseRunner и т.п.

Зачет на скорость принятия и переписки смешанных текстов.

#### **2.2. Тема: Занятия в радиоклассе**

##### **2.2.1 Тема: Нарращивание скорости и качества передачи радиограмм до 70-90 знаков в минуту и более.**

Теория: Методика повышения скорости и качества передачи радиограмм. Способы оценки качества передачи. Проведение анализа результатов. Построение графиков увеличения скорости и повышения качества передачи. Знакомство с электронным ключом. Подготовка к соревнованиям.

Практика: Упражнения на фиксацию навыка вертикальной скоростной передачи. Коррекция “постановки” руки. Работа над качеством передачи с увеличением времени передачи и

объема передаваемых текстов. Работа по наращиванию скорости передачи по индивидуальным заданиям. Работа над качеством передачи по индивидуальным заданиям. Зачет на скорость и качество передачи буквенных и цифровых текстов.

### **2.2.2 Тема: Передача смешанных текстов по международной программе.**

Теория: Составление смешанных текстов. Виды упражнений по передаче смешанных текстов.

Практика: Передача текстов по международной программе, наращивание скорости передачи смешанных текстов.

Зачет на скорость и качество передачи смешанных текстов.

## **3. Раздел: Радиообмен как часть радиомногоборья.**

### **3.1. Тема: Правила радиообмена. Работа в радиоклассе.**

Теория: Повторение правил радиообмена. Использование для связи кодов, изучение новых кодировок. Правила работы в радиоклассе и в полевых условиях. Оформление бланков; понятия “радиоданные” и “нагрузка”.

Практика: Оформление рабочего места при радиообмене. Прием в классе с помехами; прием и передача текстов по парам, оформление бланков приема и передачи; работа в радиосети – подбор составов команд (различные составы команд и варианты условий); зачет по правилам проведение радиообмена и на знание кодовых обозначений. Работа в радиосети командам на время.

### **3.2. Тема: Работа на мини-радиостанциях.**

Теория: Радиостанция “Лавина”, трансивер FT-813 и др.: включение, настройка, сборка, подготовка к работе в помещениях и в полевых условиях.

Практика: Организация рабочего места для радиообмена в полевых условиях. Радиообмен на радиостанциях или трансиверах в помещении (различные составы команд) и в полевых условиях на время.

## **4. Раздел: Техничко-тактическая и физическая подготовка радиомногоборцев по ориентированию.**

### **4.1. Тема: Работа с картой.**

Теория: Техника работы с картой. Символьные знаки – легенды КП.

Практика: Чтение карты. Анализ местности по карте. Сопоставление и сравнение различных карт. Прохождение дистанции.

### **4.2. Тема: Контроль направлений в ориентировании.**

Теория: Техника работы с компасом. Особенности, техника азимутного бега.

Практика: Передвижение по различным типам местности с помощью компаса. Передвижение по азимуту без чтения карты. Бег по “белой” карте. Способы контролирования направлений. Бег по азимуту с компасом и чтением карты. Прохождение дистанции.

### **4.3. Тема: Тактическая подготовка ориентировщика.**

Теория: Тактические приемы, необходимые ориентировщику. Способы преодоления дистанций. Выбор оптимального пути преодоления дистанций, выбор маршрутов. Способы планирования дистанций для начинающих.

Практика: Бег по горизонтали. Дистанции с ложными КП. Анализ дистанций. Прохождение дистанции. Планирование и постановка дистанций.

### **4.4. Тема: Физическая подготовка ориентировщика.**

Теория: План тренировок на год. Значение физической подготовки для спортсмена-ориентировщика.

Практика: Упражнения - общеразвивающие и специальные, спортивные игры. Бег по различной местности: заболоченность, лес, холмы и т.д. Бег с ускорениями. Бег в гору.

### **4.5. Тема: Лыжная подготовка.**

Теория: Особенности экипировки лыжника, оборудование.

Практика: Лыжная подготовка.

### **4.6. Тема: Основы туризма.**

Теория: Знакомство с правилами организации и проведения туристских походов и лагерей. Изучение правил организации питания в туристическом походе.

Практика: Закрепление туристских навыков, как заготовка дров, разжигание костра, приготовление пищи на костре, установка палаток.

### **5. Раздел: Стрельба из пневматического оружия**

**5.1. Тема:** Обеспечение безопасности во время стрельбы.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при стрельбе из пневматического оружия.

Практика: Зачет по технике безопасности при стрельбе из пневматического оружия

**5.2. Тема:** Стрельба.

Теория: Правила и приемы стрельбы из пневматического оружия. Корректировка стрельбы. Управление дыханием при стрельбе.

Практика: Тренировки по стрельбе. Отработка правильного дыхания при стрельбе, плавной работы спускового механизма. Контрольные занятия на результат.

### **6. Раздел: Соревнования**

**6.1. Тема:** Правила соревнований по скоростной радиотелеграфии, многоборью радистов, спортивному ориентированию и стрельбе

Теория: Требования к участникам соревнований. Подготовка к соревнованиям различного уровня. Техническая информация о соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях по скоростной радиотелеграфии, многоборью радистов, спортивному ориентированию и стрельбе из пневматического оружия.

### **7. Раздел: Экскурсии**

**7.1. Тема:** Экскурсии по темам программы.

Теория: Знакомство с достопримечательностями, представленными в музейных комплексах СПб и пригородов, в действующих военных частях, на выездных соревнованиях.

Практика: Экскурсии в музеи, природные заповедники, в воинскую часть по темам программы.

#### **Ожидаемые результаты обучения по программе:**

**Учащийся будет знать:**

- правила радиообмена на мини-радиостанциях и трансиверах;
- технические возможности мини-радиостанций и трансиверов;
- правила работы в компьютерных программах-тренажерах, например, TextGen, hst2006freeware, RufzXP и др.;
- правила проведения и судейства соревнований по радиомногоборью и видам;

**Учащийся будет уметь:**

- передавать буквенные и цифровые радиogramмы на телеграфном ключе со скоростью 70 – 100 знаков в минуту;
- принимать буквенные и цифровые радиogramмы с компьютерного тренажера со скоростью 80 – 110 знаков в минуту;
- принимать и передавать радиogramмы по международной программе со скоростью 50 – 70 знаков в минуту;
- работать в компьютерных программах-тренажерах, таких как TextGen, hst2006freeware, RufzXP, MorseRunner и др.;
- работать на трансиверах и мини-радиостанциях;

**У обучающегося будет развиваться:**

- способность концентрировать внимание на главных моментах;
- умение подчиняться правилам, - умение регулировать свое поведение и физическое и эмоциональное состояние;
- способность адекватно оценивать свои достижения, свой «рост»;
- умение оценивать свои достижения и устранять причины возникших трудностей;

- умение выстраивать конструктивные отношения с членами детского коллектива, с взрослыми;

**Обучающийся будет ценить** ответственность не только за личный, но и за командный результат; взаимопомощь и взаимовыручку. Будет стремиться регулировать свое поведение, физическое и эмоциональное состояние; будет стремиться к конструктивному взаимодействию в разновозрастном детском коллективе.

У него будут **воспитываться** патриотические чувства.

## Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, кн.2. – М.: ФиС, 1993.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М., 1985.
3. Ищенко А.А. Тир и стрельбища. – М.: ДОСААФ СССР, 1989 – 214 с.
4. Казанский Н.В. Пособие тренеру по радиоспорту, М.: ДОСААФ, 1963 – 140 с.
5. Казанцев, С.А Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. Национальный гос. университет физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 2010. – 60 с.
6. Кинль В.А. Пулевая стрельба. – М.: Просвещение, 1989 – 208 с.
7. Образовательные программы / Под редакцией Лебедева О.Е. – СПб: УПМ, 2000.
8. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под редакцией Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007 – 278 с.
9. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1980.
10. Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. – М.: Просвещение, 1982.
11. Синягина Н.Ю. О патриотизме и воспитании патриота. // Воспитание школьников. – 2011. – № 1. – С.23-26.
12. Хадзагарова М.А. Я в ответе за них. // Воспитание школьников. – 2012. - № 1.С.40-43.

### Список литературы для учащихся

1. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М., 1985.
2. Казанцев, С.А Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. Национальный гос. университет физической культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2010. – 60 с.
3. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1980 г.

### Интернет-ресурсы

1. <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/491/74491/54077/page2> - Начальное обучение пулевой стрельбе. Методические указания
2. <http://sc.xmuvd.ru/userfiles/file/Book/> - библиотека книги по стрельбе
3. [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_67.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_67.htm) - Вкус победы
4. <http://bmsi.ru/doc/92d90430-37a8-44e0-a81e-8f8c5e3d531b> - библиотека международной спортивной информации. Взаимосвязь технико-тактической и психологической подготовки юных спортсменов-ориентировщиков
5. <http://sport-prom.ru/> - первый в России информационно-спортивный сайт молодежи
6. [http://news.srr.ru/?page\\_id=876](http://news.srr.ru/?page_id=876) – Правила по радиоспорту, требования ЕВСК

## Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Наименование раздела	Формы занятий	Приемы и методы организации уч-восп. проц.	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	2	3	4	5	6	7
1	<b>Радиоспорт: история, техника безопасности.</b>	Инструктаж лекция, беседа. Фронтальная	Объяснительно-демонстративный, анкетирование	Анкеты для воспитанников, материалы по ОТ	Кабинет, оснащенный как радиокласс.	Устный зачет
2	<b>Изучение азбуки Морзе. Работа на телеграфном ключе.</b>	Практические занятия, упражнения, тренировка, соревнование. Индивидуально-групповая	Объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, работа с компьютерным тренажером	Методическая разработка по изучению азбуки Морзе, плакаты по передаче азбуки Морзе (правила посадки за телеграфный ключ), буквенные и цифровые тексты для передачи с нарастанием кол-ва изучаемых знаков	Кабинет, оборудованный ПУРКом и ПК с компьютерным тренажером, компьютерный кабинет, телеграфные ключи, головные телефоны, ручки, тетрадки, плакаты.	Мини-соревнование, контрольное занятия по теме
3	<b>Начальная подготовка в ориентировании.</b>	Беседа, инструктаж, практическое выездное занятие, упражнения, игра, тренировка, соревнование. Индивидуально-групповая.	Деятельностный, тренировка, соревнование, самооценка	Материалы по охране труда и технике безопасности для проведения внеклассных и внешкольных занятий, раздаточный материал: плакат с условными топографическими знаками, карточки с заданиями	Карты лесопарков СПб пригородов, компаса, призмы средства отметки (компостеры), секундомер	Соревнования по ориентированию
4	<b>Стрельба из пневматического оружия</b>	Беседа, инструктаж, практические занятия, тренировка, соревнование. Индивидуально-групповая	Объяснительно-демонстративный, самоконтроль	Инструкция по ТБ при стрельбе для учащихся, таблицы по технике изготовления	Тир, мишени, пневматические винтовки, пулеулавливатели, оборудование для чистки оружия	Зачетное занятие по стрельбе

5	<b>Соревнования</b>	Инструктаж, беседа, демонстрация. Индивидуально-групповая	Деятельностный, соревнования по стрельбе из пневматического оружия, соревнования по ориентированию, соревнования по многоборью радистов, самоконтроль	Инструкция «Правила проведения соревнований по спортивному ориентированию, многоборью радистов»	Карты лесопарков СПб и пригородов, компаса, призмы, средства отметки (карандаши, компостеры и др.), секундомер; тир, пневматические винтовки, мишени, пули; палатки, радиостанции, столики переносные	Выполнение разрядов, заняты места, рост результатов
6	<b>Радиомногоборье и технические средства обучения</b>	Инструктаж, демонстрация, беседа. Коллективно-групповая	Объяснительно-демонстративны, индивидуальное выполнение упражнений	Инструкции для воспитанников по работе на радиостанции, трансивере, АДКМ, компьютерных тренажерах, карточки с радиоданными	Компьютерный тренажеры, радиостанции «Лавина», трансиверы, автоматические датчики кода Морзе – АДКМ	Зачет по ОТ, зачетное занятие по настройке радиостанции на время, соревнование.
7	<b>Скоростная радиотелеграфия в системе подготовки радиомногоборцев</b>	Демонстрация, тренировка, соревнование Фронтальная, индивидуально-групповая,	Деятельностный, выполнение упражнений, самооценка, тренировка, соревнование	Инструкции для воспитанников по работе на ПК и компьютерных тренажерах, буквенные, цифровые и смешанные тексты для передачи, плакаты для изучения замены при приеме и букв латинского алфавита	Кабинет, оснащенный как радиокласс (с ПУРКом и ПК) и компьютерный класс с установленными программами-тренажерами для тренировок по русской и международной программам, головные телефоны, наушники, телеграфные ключи, бумага, карандаши, авторучки	Зачетное занятие по приему и передаче радиogramм, соревнование, выполнение разрядных нормативов, рост личных результатов,



8	<b>Технико-тактическая и физическая подготовка ориентировщика системе подготовки радиомногоборца.</b>	Инструктаж, беседа, выездные занятия, соревнования, тренировка. Индивидуально-групповая	Объяснительно-демонстративный, выполнение упражнений, тренировка	Карточки с индивидуальными заданиями по ОФП, методические материалы по тактико-технической подготовке, плакаты с образцами выполнения физических упражнений, материалы по ОТ и ТБ	Карты лесопарков СПб и пригородов, компаса, призмы, средства отметки (карандаши, компостеры и др.), секундомер, мячи футбольные, волейбольные, палатки	Контрольное занятие, соревнование, выполнение разрядных нормативов, рост личных результатов,
9	<b>Радиообмен как часть радиомногоборья</b>	Беседа, демонстрация, инструктаж. Групповая, индивидуально-групповая	Объяснительно-демонстративный, групповое выполнение упражнений, тренировка,	Инструкции для воспитанников по работе на радиостанции, трансивере, плакаты с кодовыми выражениями, буквенные и цифровые тексты для радиообмена, карточки с радиоданными, буквенные и цифровые тексты для тренировок	Кабинет, оснащенный как радиокласс, головные телефоны, телеграфные ключи, радиостанции «Лавина» или трансиверы, столики переносные	Зачет по ОТ, зачетное занятие по настройке радиостанции на время, контрольное занятие, соревнование, выполнение разрядных нормативов

## **Материально - техническое обеспечение, необходимое для реализации программы.**

Для проведения занятий необходим кабинет для индивидуальной передачи радиogramм, оснащенный телеграфными ключами, головными телефонами, пультом управления радиоклассом (ПУРК-24М), компьютерным тренажером; компьютерный класс для индивидуального приема радиogramм. Для проведения тренировок по стрельбе необходимо помещение, оборудованное для стрельбы из пневматического оружия (тир).

Для проведения занятий по приему необходимо:

- ▲ телеграфные ключи, установленные на столах и управляемые ПУРКом (пультом управления радиоклассом) – 15 шт.;
- ▲ головные телефоны – 16 шт.;
- ▲ компьютер, с установленными программами-тренажерами;
- ▲ классная доска;
- ▲ АДКМ (автоматический датчик кода Морзе) – не менее 1 шт.;
- ▲ телеграфные ключи индивидуального пользования – 5 шт.;
- ▲ канцтовары: бумага, ручки;

Для проведения занятий по радиообмену необходимо:

- ▲ радиостанции “Лавина” или трансиверы – не менее 2 шт.;
- ▲ индивидуальные тенты – 3 шт.;
- ▲ столики переносные под ключ – 3 шт.;
- ▲ планшеты с зажимом для приема – 3 шт.;

Для проведения тренировочных занятий по стрельбе необходимо:

- ▲ винтовки пневматические ИЖ – 2 шт.;
- ▲ пули 4,5мм;
- ▲ мишени;

Для проведения тренировочных занятий по ориентированию необходимо:

- ▲ комплекты спортивных карт различных районов Ленинградской области и парковых районов Санкт-Петербурга и пригородов;
- ▲ карточки с условными знаками спортивных карт;
- ▲ спортивные компасы – 5 шт.;
- ▲ канцтовары: бумага, ручки, карандаши, фломастеры

Каждому ребенку необходимо иметь:

- ▲ тетрадь 48 листов – 1 шт.;
- ▲ авторучка шариковая – 2 шт.;
- ▲ спортивный компас – 1 шт.;
- ▲ спортивная обувь;
- ▲ спортивный костюм для ориентирования;

Для проведения летних учебно-тренировочных сборов в полевых условиях в рамках летней оздоровительной кампании необходимо:

- ▲ палатки туристские на 3-4 чел. – 4-5 шт.;

Оценочные  
и методические  
материалы



# Оценка результативности освоения образовательной программы

Педагог \_\_\_\_\_

группа 202

Образовательная программа \_\_\_\_\_

Многоборье радистов

дата сентябрь (декабрь и май) 201

№	Фамилия, Имя	Опыт освоения теории					Опыт освоения практической деятельности				Опыт творческой деятельности	Опыт эмоционально-ценностных отношений	Опыт социально-значимой деятельности	Всего баллов у обучающегося
		Знаки препинания азбуки Морзе по международной программе	Кодовые выражения для радиообмена	Правила радиообмена в классе	Правила подготовки аппаратуры к выездным соревнованиям	Правила работы на компьютере с использованием компьютерного тренажера	Качественно работать на телеграфном ключе со скоростью 50	Принимать буквенные и цифровые радиogramмы со скоростью 60 – 90 знаков в минуту	Принимать и передавать радиogramмы по междун. прогр. со ск. 40 – 70 зн/мин	Пользоваться компьютерными тренажерами для наращивания скорости приема				
1											приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	приобретен опыт эмоционально-ценностных отношений	активизированы познавательные интересы и потребности	0
2														0
3														0
4														0
5														0
...														0
15														0
														0

## Оценка результативности освоения образовательной программы

Педагог \_\_\_\_\_

группа 303

Образовательная программа Многоборье радистов

дата сентябрь (декабрь и май) 201\_

№	Фамилия, Имя	Опыт освоения теории					Опыт освоения практической деятельности					Опыт творческой деятельности и	Опыт эмоционально-ценностных отношений	Опыт социально-значимой деятельности	Всего баллов у обучающегося
		Правила радиобмена на мини-радиостанциях в полевых условиях	Правила работы в компьютерных программах-тренажерах	Правила проведения и судейства соревнований по радиомногоборью и видам	Способы адекватной оценки своих достижений и устранения причин возникших трудностей	Правила регулирования поведения, физического и эмоционального состояния	Принимать и передавать р/гр по международной программе со скоростью 70 – 110 знаков в мин.	Принимать буквенные и цифровые р/гр с комп. тренажера со скор. 80 – 130 знаков в мин.	качественно передавать букв. и Цифр. р/гр на телеграфном ключе со скоростью 70 – 110 знаков в мин.	Работать на мини-радиостанциях в полевых условиях	Уметь выстраивать конструктивные отношения с членами детского				
1												приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	приобретен опыт эмоционально-ценностных отношений	активизированы познавательные интересы и потребности	0
2															0
3															0
4															0
5															0
...															0
15															0
															0

## Критерии оценки результативности освоения образовательной программы

**Опыт освоения теории и практической деятельности – вписываются задачи ОП, и каждая оценивается от 0 до 1 (можно дробно: 0,3)**

**Опыт творческой деятельности – оценивается по пятибалльной системе (от 0 до 5 баллов, например, 3,2).**

Пограничные состояния:

– освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности;

– приобретён опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата).

**Опыт эмоционально-ценностных отношений – оценивается по пятибалльной системе (от 0 до 5 баллов).**

Пограничные состояния:

– отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение);

– приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося ().

**Опыт социально-значимой деятельности – оценивается по пятибалльной системе (от 0 до 5 баллов).**

Пограничные состояния:

– мотивация и осознание перспективы **отсутствуют**;

– у ребёнка **активизированы** познавательные интересы и потребности **сформировано** стремление ребёнка к дальнейшему совершенствованию в данной области

**Общая оценка уровня результативности:**

21-25 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне;

16-20 баллов – программа в целом освоена на хорошем уровне;

11-15 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне;

5-10 баллов – программа в целом освоена на низком уровне

## Дневник педагогических наблюдений

Обучающийся \_\_\_\_\_  
 Программа \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_

### Саморазвитие

Временной срез (дата)	Резко отрицательное отношение к критике (обиды, спор, неприятие оценки педагога)	Нейтральная степень	Рациональное отношение к критике (готовность принять совет, замечание, оценку педагога)	Самокритичность

### Опыт творческой деятельности

Техника исполнения работы Дата	Подражание	Компиляция	Импровизация

Варианты оценок:

- неудовлетворительно 1
- удовлетворительно 2
- качественно 3
- завершенность результата 4
- безупречно 5

### Опыт эмоционально-ценностных отношений

Коммуникативные умения Дата	Защитная реакция	Содержательное общение	Равноправное общение	Отзывчивость, сопереживание, помощь

Варианты оценок:

- негативные формы общения 0
- отсутствие 1
- низкий уровень 2
- средний уровень 3
- высокий уровень 4
- позитивное лидерство 5



## Методика повышения скорости приема радиogramм на компьютерных тренажерах

Цель – добиться высокой скорости приема контрольных радиogramм:

Буквы – 70-100 зн/мин

Цифры – 70-100 зн/мин

Смесь (международная программ) – 40-70 зн/мин

Прием ведется с компьютерных тренажеров:

**TextGen32, АДКМ-2000, hst2006freeware.**

Программа **АДКМ-2000** передает буквенные, цифровые, а также смешанные (международная программа), а также позволяет самостоятельно формировать текст из определенного набора букв или цифр. начиная со скорости 10 зн/мин.

Программа **TextGen32** передает буквенные, цифровые, а также смешанные (международная программа) радиogramмы начиная со скорости 20 зн/мин.

Программа **hst2006freeware** передает буквенные и цифровые радиogramмы начиная со скорости 40 зн/мин, и имеет возможность обучения спортсменов набору принимаемых текстов на компьютере (прием на компьютере ведется на латинском языке), что способствует повышению результатов в компьютерных программах **RufzXP** и **MorseRunner**, которые в свою очередь включены в обязательный вид на Первенствах России.

Методика повышения скорости приема буквенных и цифровых радиogramм для групп первого года обучения со скоростью 30 – 40 зн/мин. Программа **АДКМ-2000.**

Скорость Занятие	10	15	20	25	30	35	40
1 – 25	1-3 раза по 10 групп с исключением не изученных знаков		Изучение азбуки Морзе				
25 – 29	2 раза по 10 групп	2 раза по 10 групп	1 раз 5 гр. прослушать				
29 – 31	1 раз 10 групп	3 раза по 10 групп	2 раз по 10 групп	1 раз 5 гр. прослушать			
31 – 35	—	2 раза по 10 групп	3 раза по 10 групп	2 раз по 10 групп	1 раз 10 гр. прослушать		
35 – 40	—	—	2 раз по 10 групп	3 раз по 10 групп	2 раз по 15 групп	1 раз 10 гр. прослушать	
40 – 46	—	—	1 раз 10 групп	1 раз 10 групп	2 раз по 10 групп	2 раз по 15 групп	1 раз 15 гр. прослушать
46 – 50	—	—	1 раз 10 групп	—	2 раз по 10 групп	3 раз по 15 групп	2 раз по 20 групп
50 – 55	—	—	1 раз 10 групп	—	2 раз по 10 групп	—	3 – 5 раз по 20 групп

Количество занятий может меняться зависимости от успеваемости учащихся.

Методика повышения скорости приема буквенных и цифровых радиogramм для групп второго года обучения со скоростью 40 – 70 зн/мин. Программа **АДКМ-2000 и TextGen32.**

Скорость Занятие	35	40	45	50	55	60	65	70	75
1 – 6	3 раз по 15 групп	3-4 раз по 20 групп	1-2 раз по 20 групп	20 гр. послушать, 1-2 раз принять					
6 – 9	2 раз по 15 групп	2 раз по 20 групп	3-4 раз по 20 групп	1-2 раз по 20 групп	1-2 раз по 20 групп	послушать			
9 – 15	—	2-3 раза по 20 групп	2-3 раза по 20 групп	3-4 раз по 20 групп	3 раз по 20 групп	20 гр. послушать, 1-2 раз принять	послушать		
15 – 21	—	2 раз по 20 групп	—	2-3 раза по 20 групп	2-3 раза по 20 групп	3 раз по 20 групп	2-3 раза по 20 групп	20 гр. послушать, 1-2 раз принять	
21 – 26	—	2 раз по 20 групп	—	2 раз по 20 групп	—	3-4 раз по 20 групп	2-3 раза по 20 групп	3-4 раз по 20 групп	послушать
26 – 31	—	1-2 раз по 20 групп	—	2 раз по 20 групп	—	3 раз по 20 групп	—	2-3 раза по 20 групп	20 гр. послушать, 1-2 раза принять
31 – 40	—	1 раз по 20 групп	—	1-2 раз по 20 групп	—	2 раз по 30 групп	—	3-4 раз по 30 групп	3-4 раз по 30 групп

Количество занятий может меняться зависимости от успеваемости учащихся.

Методика повышения скорости приема смешанных радиogramм для со скоростью 40 – 70 зн/мин. Программа **TextGen32 и hst2006freeware**. Прием проходит в компьютерном классе.

Скорость Занятие	35	40	45	50	55	60	65	70	75
1 – 3	2 раз по 15 групп	2-3 раз по 10 групп	2-3 раз по 10 групп	20 гр. послушать, 1-2 раз принять	20 гр. послушать, 1 раз принять	послушать			
3 – 6	—	1-2 раза по 15 групп	—	3-4 раз по 15 групп	3 раз по 15 групп	20 гр. послушать, 2-3 раз принять	20 гр. послушать, 1-2 раз принять	послушать	
6 – 10	—	2 раз по 15 групп	—	2 раз по 15 групп	—	2-3 раз по 20 групп	2-3 раза по 20 групп	20 гр. послушать, 1-2 раз принять	послушать

Методика повышения скорости приема буквенных и цифровых радиogramм для групп совершенствования со скоростью 70 – 100 зн/мин. Программа **TextGen32 и hst2006freeware**. Прием проходит в компьютерном классе.

Скорость Занятие	60	70	75	80	85	90	95	100	105
1 – 5	2 раз по 15 групп	3 раз по 20 групп	2 раз по 20 групп	1 раз 20гр. прослушать					
6 – 9	1 раз по 15 групп	3 раз по 25 групп	1 раз-15гр 2 раза по 30 групп	1 раз-20гр 3 раза по 30 групп	20 гр. прослушать, 1 раз-20гр				
9 – 11	1 раз по 20 групп	1 раз по 20 групп	2 раз по 25 групп	1 раз-25гр 3 раза по 30 групп	3 раза по 30 групп	30гр. прослушать, 1 раз-20гр принять			
11 – 15	1 раз по 20 групп	2 раз по 30 групп	—	2 раза по 30 групп	3 раза по 30 групп	1 раз-20 2 раза по 30 групп	1 раз 20гр. прослушать		
15 – 18	1 раз по 20 групп	1 раз по 30 групп	—	2 раза по 30 групп	2 раза по 30 групп	3 раза по 30 групп	1 раз-20 гр. 2 раза по 30 групп	20 гр. прослушать, 1 раз-20гр принять	
18 – 23	1 раз по 20 групп	1 раз по 30 групп	—	2 раза по 30 групп	—	2 раза по 30 групп	3 раза по 30 групп	1 раз-20 гр. 2 раза по 30 групп	1 раз 20гр. прослушать
23 – 26	1 раз по 20 групп	1 раз по 30 групп	—	2 раз по 30 групп	—	2 раз по 30 групп	3 раза по 30 групп	3 раза по 30 групп	1 раз-20 2 раза по 30 групп

Количество занятий может меняться зависимости от успеваемости учащихся.

## Методика улучшения качества и повышения скорости передачи в группе совершенствования (3 год обучения и далее)

Цель – добиться качественной передачи контрольных радиограмм со скоростью:

Б – 110-120 зн/мин

Ц – 80-90 зн/мин

### Скоростная выносливость

Добиться качественной передачи трудных текстов со скоростью 80-90 знаков в минуту при объеме радиограмм 150-200 групп

**Разминка** – в течении 7-10 минут передавать цифровой текст со средней скоростью (ритм передачи 50-55-60-65-60-55-50), отдых 1 (одна) минута. В течении 5 минут передача трудных буквенных текстов со скоростью 70-75 знаков в минуту.

Разминку желательно проводить одевшись потеплее. В процессе разминки «развод» ключа побольше, обратить особое внимание на интенсивную работу кисти, музыкальность передачи. Передача и в последующих частях тренировки должна быть легкой, без напряжения.

### Основная часть

№ п/п	Кол-во Групп	Буквы/цифры	Скорость	Время	Отдых Мин
1.	150	ТЦТ	65-70		2-3
2.	150	ТЦТ	65-70		3
3.	200	ТЦТ	65		3
4.	100	ТЦТ	70		10
Итого	600				
5.	150	ТБТ	80		2
6.	200	ТБТ	90		3
7.	200	ТБТ	90		3
8.	100	ТБТ	95		Все
	650				
	Контрольная				

### Наращивание скорости передачи

Цель – добиться качественно-скоростной передачи контрольных текстов объемом 75 групп

Разминка та же.

## Основная часть

№ п/п	Количество групп	Б/Ц	Скорость	Время	Отдых мин
1.	25	ТЦТ			30 с
2.	25	ТЦТ			30 с
3.	25	ТЦТ			30 с
4.	25	ТЦТ			30 с
5.	25	ТЦТ			30 с
6.	25	ТЦТ			30 с
7.	25	ТЦТ			30 с
8.	25	ТЦТ			30 с
9.	25	ТЦТ			30 с
10.	25	ТЦТ			3-4
11.	50	Контр			2
12.	75	Контр			2
13.	75	Контр			2
14.	50	Контр			5-10
	<b>500</b>				
15.	25	ТБТ			30 с
16.	25	ТБТ			30 с
17.	25	ТБТ			30 с
18.	25	ТБТ			30 с
19.	25	ТБТ			30 с
20.	25	ТБТ			30 с
21.	25	ТБТ			30 с
22.	25	ТБТ			30 с
23.	25	ТБТ			30 с
24.	25	ТБТ			30 с
25.	25	ТБТ			30 с
26.	50	Контр			2-3
27..	75	Контр			2-3
28.	75	Контр			3-5
	<b>475</b>				
29.	50	Контр Ц			2-3
30.	50	Контр Б			

### Наращивание скорости передачи

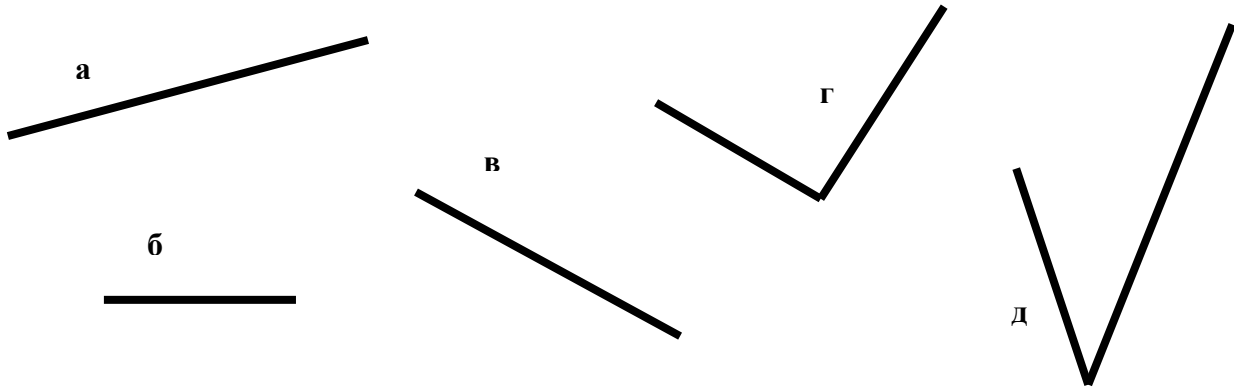
Дни	Разминка	Вид упражнения	Количество групп	Отдых
1 день	10 минут Б 2 р/гр	Ускорения	Б 5 раз по 30 с Ц 5 раз по 30 с	До полного восстановления

	Ц 1 р/гр			
2 день	10 минут <b>Б 2 р/гр</b> Ц 1 р/гр	Ускорения	Б 5 раз по 30 с Ц 5 раз по 30 с	До полного восстановления
3 день		Работа над качеством и количеством	Б-10 радиограмм Ц-5 радиограмм	До полного восстановления
4 день	10 минут <b>Б 2 р/гр</b> Ц 1 р/гр	Сжатый знак	<b>Б - 1 р/гр</b> Ц - 1 р/гр	До полного восстановления
5 день	10 минут <b>Б 2 р/гр</b> Ц 1 р/гр	Работа над качеством и количеством	Б-10 радиограмм Ц-5 радиограмм	До полного восстановления

**Тест на развитие глазомера.**

**Вариант № 1.**

**1. Определить длину отрезка, не пользуясь измерительными инструментами.**



**2. Нарисовать отрезки заданной длины.**

- а) 2,4 см
- б) 3,2 см
- в) 0,9 см

- г) 1,6 см
- д) 4,0 см

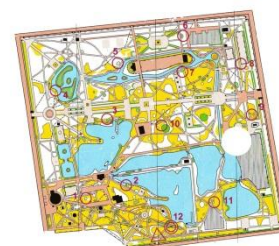
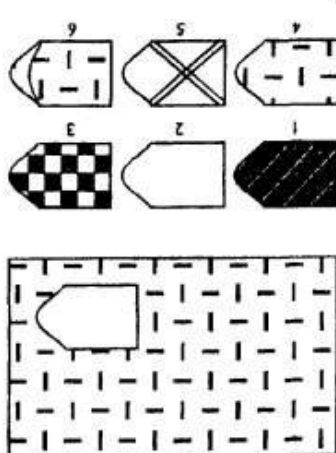
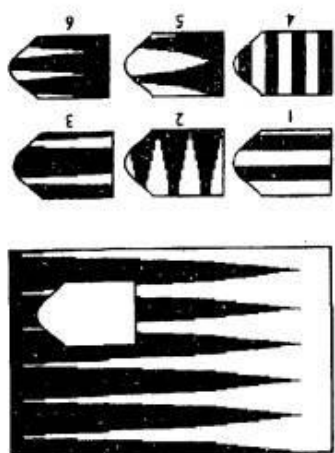
### Методика "Чем залатать коврик?"

Цель этой методики — определить, насколько ребенок в состоянии, сохраняя в кратковременной и оперативной памяти образы виденного, практически их использовать, решая наглядные задачи. В данной методике применяются картинки теста Равена. Перед его показом ребенку говорят, что на данном рисунке изображены два коврика, а также кусочки материи, которую можно использовать для того, чтобы залатать имеющиеся на ковриках дырки таким образом, чтобы рисунки коврика и заплатки не отличались. Для того чтобы решить задачу, из нескольких кусочков материи, представленных в нижней части рисунка, необходимо подобрать такой, который более всего подходит к рисунку коврика.

Оценка результатов

- 10 баллов — ребенок справился с заданием меньше, чем за 20 сек.
- 8-9 баллов — ребенок решил правильно все четыре задачи за время от 21 до 30 сек.
- 6-7 баллов — ребенок затратил на выполнение задания от 31 до 40 сек.
- 4-5 баллов — ребенок израсходовал на выполнение задания от 41 до 50 сек.
- 2-3 балла — время работы ребенка над заданием заняло от 51 до 60 сек.
- 0-1 балл — ребенок не справился с выполнением задания за время свыше 60 сек.

Тест проводится для каждого ребенка три раза в течение учебного года: в сентябре, в январе и в мае. Сравниваются показатели относительно каждого тестируемого.





## Тест на развитие внимания

### Вариант №1.

Выполняются по «корректирующему тексту». Предварительно даётся 30 сек на опробование.

- **интенсивность внимания (степень сосредоточенности, концентрации)**  
По сигналу «Марш!» открыть лист с корректирующим текстом и отыскивать и зачеркивать сочетания букв «ВС» одной чертой (сверху-налево-вниз). Работать следует как можно быстрее, но в тоже время без ошибок: не пропустить нужное и не зачеркнуть ненужное. По сигналу «Стоп!» работу прекратить и вертикальной чертой отметить последнюю букву. На выполнение даётся **1 минута**.
- **распределение внимания (включение в поле внимания сразу нескольких объектов)**  
По сигналу «Марш!» в корректирующем тексте в течение **1 мин.** сочетания «ВС» зачеркивать сверху-налево-вниз, а сочетания «АИ» подчеркивать.
- **переключение внимания (способность быстро переносить внимание с одних объектов на другие)**  
По сигналу «Марш!» в корректирующем тексте первые **30 сек** зачеркивать наклонной чертой сочетания «СХ», после команды «Черта! ВС!» поставить на месте окончания вертикальную черту и, не останавливаясь, зачеркивать сочетания «ВС». Еще через **30 сек.**, после нового сигнала «Черта! СХ!», опять сделать вертикальную черту и зачеркивать сочетания «СХ!» ещё **30 сек.** И ещё раз после команды «Черта! ВС!» поставить вертикальную черту и зачеркивать сочетания «ВС» **30 сек.** Т.е. на задание даётся **2 мин.**
- **устойчивость внимания (длительное сохранение определенного режима внимания)**  
По корректирующему тексту в течение **10 мин.** сочетания «ВС» зачеркивать наискось, сочетания «АИ» подчеркивать, а «СХ» обводить кружком.

Тест предлагается в первый месяц занятий, в середине учебного года и в конце учебного года. В таблицу записывается количество правильных ответов.

### «Корректирующий текст»

**ЕИА ВСХК ЕАИ КСХВ КСВНХ ВХСН ВНСХ ВСХК КНВСХ ВСХН  
КНСВХ ИЕА ВСХК ЕИА ХВСНК ВСХН ИАЕ КСХВ КВСНХ ВНСХ  
ХВСВХ ВСХН ЕАИ КСВНХ ИЕА ВХСН КСХВ КНВСХ ВСХК ИАЕ  
ЕАИ ВХСН ВСХК КНВСХ КСХВ ВСХН ЕАИ ХВСНК ВХСН ВНСХ  
ВСХК ВХСК ВСХН КСХВ ВХСН КНСВХ ВСХН ИАЕ ВСХК КСХВ  
ЕИА ВСХК ЕАИ КСХВ КСВНХ ВХСН ВНСХ ВСХК КНВСХ ВСХН  
КНСВХ ИАЕ ВСХК ЕИА ХВСНК ВСХН ИАЕ КСХВ ВХСН КВСНХ  
ХВСНК ВСХН ЕАИ КСВНХ ИЕА ВХСН КСХВ КНВСХ ВСХК ИАЕ  
ЕАИ ВХСН ВСХК КНВСХ КСХВ ВСХН ЕАИ ХВСНК ВХСН ВНСХ  
ВСХК ВХСК ВСХН КСХВ ВХСН КНСВХ ВСХН ИАЕ ВСХК КСХВ**

### Тест на развитие памяти

В течение 10-20 сек учащиеся смотрят на картинку с 4, 6, 9 или 12 знаками, затем картинка убирается, и они должны воспроизвести картинку по памяти (нарисовать).

Уровень сложности предлагаемого теста зависит от возраста учащегося.



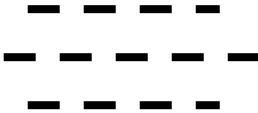

Уровень 1 – 1-2 кл.      Уровень 2 – 2-4 кл      Уровень 3 – 5-7 кл

Уровень 4 – 7-9 кл.      Уровень 5 – 9-11 кл.


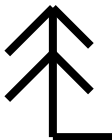
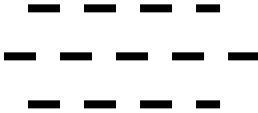



Тест предлагается в первый месяц занятий, в середине учебного года и в конце учебного года. В таблицу записывается количество правильных ответов. Для чистоты тестирования каждый раз предлагается другой вариант картинки.

№	ФИО	Кол-во ошибок		

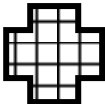





Уровень 1. Вариант №1.

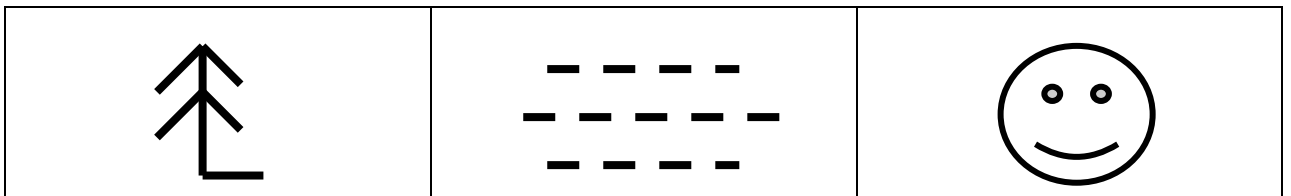
	
	

Уровень 2. Вариант №1.

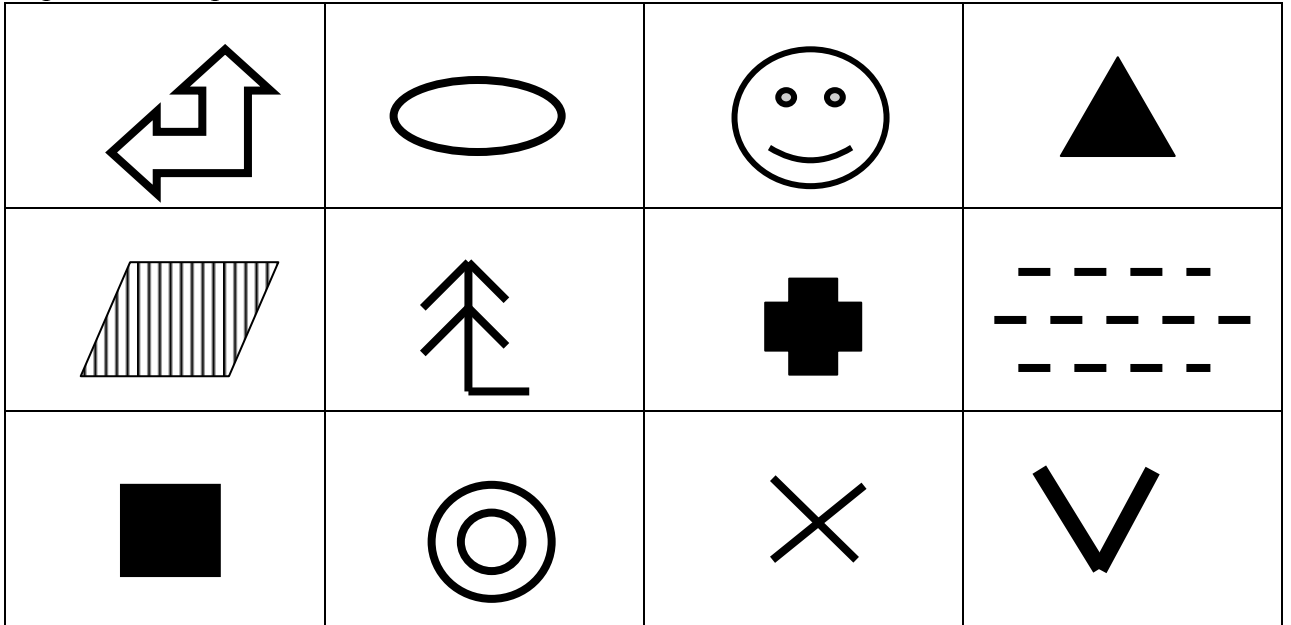
		
		

Уровень 3. Вариант №1.



Уровень 4. Вариант № 1.



Уровень 5. Вариант № 1.

