УТВЕРЖДАЮ

Президент СРР

И. Е. Григорьев

Расписание проведения сборов сборной России по радиоспорту

22 ноября - 4 декабря 2022 г. ФГБУ "Юг Спорт" г. Сочи

дата	расписание		примечание
23.11.2022 СРЕДА	07:30	подъём	
	08:00	завтрак	
	09:00-14:00	Установочные контрольные старты по MorseRunner. Разбор результатов. Выявление ошибок. Самостоятельные тренировки	
	14:30	обед	
	15:00-16:00	тихий час / теоретические занятия	
	16:00-18:00	спортивные тренажеры (спорт. объекты, стадион, класс)	
	19:00	ужин	
	19:30-21:00	подведение итогов	
	22:30	ОТБОЙ	
24.11.2022 ЧЕТВЕРГ	07:30	подъём	
	08:00	завтрак	
	09:00-14:00	Установочные контрольные старты по RufzXP. Разбор результатов. Выявление ошибок. Самостоятельные тренировки.	
	14:30	обед	
	15:00-16:00	тихий час / теоретические занятия	
	16:00-18:00	спортивные тренажеры, игры, (спорт. объекты, стадион).	
	19:00	ужин	
	19:30-21:00	Работа с тренерами по теме "Начальная подготовка"	
	22:30	ОТБОЙ	

<u>25.11.2022</u> ПЯТНИЦА	07:30 08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак Установочные контрольные старты по приему радиограмм. Разбор результатов и ошибок. обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, игры (спорт. объекты, стадион, класс) ужин Теория по базовой межсезонной подготовке. ОТБОЙ	
<u>26.11.2022</u> СУББОТА	07:30 08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак Установочная контрольная по передачи. обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, игры (спорт. объекты, стадион, класс) ужин Теория по базовой межсезонной подготовке. ОТБОЙ	
<u>27.11.2022</u> ВОСКРЕСЕНЬЕ	07:30 08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак Теория по предсоревновательной подготовке. Самостоятельная тренировка. обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, игры (спорт. объекты, стадион, класс) ужин Разбор ошибок при предсоревновательной подготовки. ОТБОЙ	

28.11.2022 ПОНЕДЕЛЬНИК	07:30 08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак Обзор компьютерных программ по приему радиограмм. Практическое использование. обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, игры (спорт. объекты, стадион, класс) ужин Вечерние посиделки ОТБОЙ	
29.11.2022 ВТОРНИК	07:30 08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак Самостоятельные тренировки. Подготовка к выполнению упражнений во время соревнований. Тактика, ошибки, психология. обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, игры (спорт. объекты, стадион, класс) ужин сауна ОТБОЙ	
30.11.2022 СРЕДА	07:30 08:00 09:00-14:00 14:30 15:00-16:00 16:00-18:00 19:00 19:30-21:00 22:30	подъём завтрак Обзор компьютерных программ по RufzXP. Её возможности и применение. Практические нюансы в е использовании обед тихий час / теоретические занятия спортивные тренажеры, игры (спорт. объекты, стадион, класс) ужин Поучительные примеры из выступлений на соревнованиях. ОТБОЙ	

01.12.2022 ЧЕТВЕРГ	07:30 подъём 08:00 завтрак 09:00-14:00 Итоговая контрольная по приему радиограмм 14:30 обед 15:00-16:00 тихий час / теоретические занятия 16:00-18:00 спортивные тренажеры игры (спорт. объекты, стадион, класс) 19:00 ужин 19:30-21:00 Аутогенная тренировка. Что это такое? 22:30 ОТБОЙ	
02.12.2022 ПЯТНИЦА	07:30 подъём 08:00 завтрак 09:00-14:00 Итоговая контрольная по передачи радиограмм 14:30 обед 15:00-16:00 тихий час / теоретические занятия 16:00-18:00 спортивные тренажеры, игры (спорт. объекты, стадион, класс) 19:00 ужин 19:30-21:00 Разбор итогов по приему и передачи радиограмм 22:30 ОТБОЙ	
03.12.2022 СУББОТА	07:30 подъём 08:00 завтрак 09:00-14:00 Контрольные по MorseRunner и RufzXP 14:30 обед 15:00-16:00 тихий час 16:00-18:00 подведение итогов ТМ 19:00 ужин 19:30 ОТЪЕЗД	

Общие вопросы для дискуссий на сборах сборной России по скоростной радиотелеграфии. Для участников и тренеров:

1. Начальная подготовка.
2. Базовая подготовка.
3. Предсоревновательная подготовка.
4. Соревновательная подготовка.

1. Начальная подготовка.

1.1. По приему - для компьютерщиков, для ручников. Очередность изучения и заменители. Начальная скорость, разделы между знаками, прием с отставанием и на память, переход на следующие скорости. Основной критерий - К О Н Т Р О Л Ь за ошибками. Ошибки при приеме схожих знаков и способы их исправление.

2. Базовая подготовка.

2.1 Необходимое кол-во часов в день для тренировки в зависимости от возраста и опыта.
2.2 Все упражнения в течении дня по малу, но на всех упражнениях, или по одному упражнению, но на весь день.
2.3 Тренинг на скоростях от min до max в течении дня, т.е. с разминкой, или сразу на максимальных, для всех упражнений.
2.4 Ведение дневника результатов тренировок (в программе Excel) для статистики и выявления закономерностей по мах. результатам в попытках. Эти результаты, как в компьютерных играх, позволяют отслеживать динамику роста своих результатов и появления стимула для их повышения.
2.5 Влияние пассивных тренировок, способом прослушивания упражнений MR и Rufz без приема на клавиатуру на подсознании (MR, RF с спец. текстами)
2.6. Разнообразие формата тренировок (смена условий - по 1 минуте, по 50 гр., по 500 гр и т.д.).
2.7. В передаче делать упор на количество ошибок или на скорость.
2.8. Понимание того, когда рука идет на "срыв". Симптомы и способы исправления. Ответы от тех, кто "срывал" руку.
2.9. Контроль ошибок в приеме через программу CWRadist (для компьютерщиков) или, если для ручников, то способом подсмотра в программе HST параллельно с "Блокнотом"
2.10. Возможности программы HST-2006 в режиме "Настройки" для повышения скорости приема и печатанья, т.н. режим слежки "За зайчиком" для "компьютерщиков"

3. Предсоревновательный цикл.

3.1. За какое время до соревнований начинать
3.2. Имитация тренировки по времени, в режиме выполнения упражнений на соревнованиях.
3.3. Как часто проводить контрольные и их формат (засечка времени, себе или другу, на скорость, или на мин. кол-во ошибок)
3.4. Выполнение упражнений с внешними звуковыми раздражителями
3.5. Количество неожиданно принятых/переданных максимальных скоростей, - понять п о ч е м у !!!
3.6. Влияние выходных дней и их количество на результат, т.е. имитация влияние 1-2 дней на переезд к месту соревнований.

4. Соревновательная подготовка.

4.1. Аутогенная тренировка, т.е. самовнушение на психологическое состояние перед выполнением упражнения.
4.2. Постараться заполнить от времени приезда до времени разминки, перед контрольной, положительными эмоциями, или вообще без них.
4.3. Перед сдачей упражнения, размяться по тому же графику, как в предсоревновательном цикле.
4.4. На старте сконцентрироваться, особенно, на первых секундах. Проиграть мысленно первую группу при передаче, или включить мозги при приеме.
4.5. Выбор скоростей для сдачи судьям на приеме.