

АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ»

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Автомобильный спорт» картинг(далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "автомобильный спорт" (утверждён приказом Минспорта России от 12 декабря 2017г. № 1074) (далее ФССП);

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Цель программы: организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, воспитание высококвалифицированного резерва для спортивных сборных команд Томской области и Российской Федерации.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по автомобильному спорту;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области автомобильного спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории автомобильного спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборной команды города Томска и Томской области;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по автомобильному спорту.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Весь материал в программе излагается по группам:

*этап начальной подготовки (ЭНП);

*тренировочный этап (ТЭ)

-период базовой подготовки

-период спортивной подготовки.

-этапы совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и высшего спортивного мастерства (без ограничений):

Что позволяет дать тренерам единое направление в тренировочном процессе - от групп начальной подготовки до тренировочного этапа.

Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 10 - летний курс подготовки.

Тренировочный процесс составляет **52 тренировочные недели**. Из них **48 недель** в тренировочном году и **4 недели**, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Количество занятий в неделю – 3 - 6 занятий. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей занимающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Структура системы многолетней подготовки по виду спорта «автомобильный спорт» предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- привлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям автомобильным спортом;

- укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;

- освоение и сдача нормативов по ОФП;

- воспитание морально-этических волевых качеств, патриотизма;

- освоение основных элементов управления автомобилем, изучение и сдача нормативов по правилам безопасности и поведения на трассе соревнований;

- развитие трудовых навыков, простейших приемов по техническому обслуживанию и ремонту автомобиля и уходу за ним;

- усвоение навыков управления автомобилем в несложных условиях;

- изучить технику вождения и сдать зачет по вождению, который проводится в конце мая.

2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации – до двух лет):

- систематическое посещение тренировок и теоретических занятий;

- освоение и совершенствование основных приемов управления автомобилем в различных условиях;

- освоение и сдача норматива по правилам оказания первой медицинской помощи при ДТП;

- выполнение к концу этапа подготовки III- II разряд;

- формирование специализированных физических качеств на базе общей выносливости, гибкости, ловкости.

3) этапы совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и высшего спортивного мастерства (без ограничений):

- отбор наиболее одаренных и подготовленных молодых гонщиков в качестве резерва сборной национальной команды по автомобильному спорту;

- совершенствование навыков по управлению спортивным автомобилем;

- глубокое изучение теории автомобильного спорта;

- изучение истории отечественного автомобильного спорта, участия российских гонщиков в крупнейших международных соревнованиях;
- совершенствование на базе общей физической подготовки глубоко специализированных физических качеств, обеспечивающих продуктивную физическую деятельность спортсмена;
- активное участие в соревнованиях любого уровня – от муниципальных до чемпионатов России и Европы;
- выполнение спортивного норматива КМС на этапе совершенствования спортивного мастерства и МС – высшего спортивного мастерства;

Основные формы тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах спортивной подготовки

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 8 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 15 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Обязательно наличие спортивного разряда КМС. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена и зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 17 лет и сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки. Обязательно наличие спортивного звания МС РФ. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Выполнение требований к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.