

СОДЕРЖАНИЕ

Раз- делы	Наименование разделов	стр.
I	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика вида спорта «автомобильный спорт»	5
1.2.	Специфика особенности организации тренировочного процесса	7
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	9
II	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»	10
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»	11
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «автомобильный спорт»	12
2.4.	Режимы тренировочной работы	13
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	14
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	16
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	17
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	19-20
2.8.1	Материально-техническое обеспечение ДЮСШ ТВС	21-22
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	23-24
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	24
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	24-28
III	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	28
3.1.	Организационно-методические указания	28-29
3.2.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	29-33
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	33-34
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	34-35
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	35-38
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	38-41
3.6.1	Этап начальной подготовки	42-44

3.6.2	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	45-47
3.6.3	Этап совершенствование спортивного мастерства	47-49
3.6.4	Этап высшего спортивного мастерства	50-53
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	54-56
3.8.	Планы применения восстановительных средств	57-59
3.9.	План антидопинговых мероприятий	60-61
3.10	План инструкторской и судейской практики	61-62
IV	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	62
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «автомобильный спорт»	62-64
4.2	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	64-66
4.3	Виды контроля спортивной подготовки	66
4.4	Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	66-70
4.5	Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	71
4.6	Методические указания по организации контроля	72
4.7	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	72-73
V.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	73
VI.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСОВ	74-75
	ПРИЛОЖЕНИЕ	

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Автомобильный спорт» (далее - программа) разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "автомобильный спорт" (утверждён приказом Минспорта России от 12 декабря 2017г. № 1074) (далее ФССП);
3. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015г № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
4. Приказ Минспорта России от 30 августа 2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки
5. Приказ Минспорта России от 20 февраля 2017 г. N 108 "Об утверждении положения о единой всероссийской спортивной квалификации" с изменениями и дополнениями на 2018г
6. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
7. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;

Программа определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта картинг в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа технических видов спорта Города Томска» (далее – Учреждение) и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса картингистов на различных этапах многолетней подготовки.

В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для -тренировочных групп (ТГ), для групп СС .

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 коррекции 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.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годового цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы тренерского и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

В программе представлена система тренировок и обучения спортсменов по дисциплине автомобильного спорта - картинг, включающая предмет, методологию, формы и средства обучения.

1.1. Характеристика вида спорта "автомобильный спорт"

Автомобильный спорт — категория технических видов спорта, в которых гонщики соревнуются в скорости прохождения трассы на автомобилях.

Автомобильный спорт является отличной возможностью для самореализации, он положительно влияет на здоровье ребенка, развивая реакции организма. Ребенок учится правильно вести себя в экстремальных условиях. Автомобильный спорт с детства делает жизнь ребенка увлекательной и интересной.

Соревнования и тренировки в автомобильном спорте проводятся на открытой местности. Участие в этих спортивных состязаниях, требуют от гонщика не только умения вести спортивный автомобиль на предельно возможной скорости, но и высокой степени координации движений, быстроты реагирования на сигналы.

В настоящее время во всероссийском реестре видов спорта зарегистрированы 95 спортивных дисциплин по автомобильному спорту - это автомногоборье, горные гонки, джип-триал, дрег-рейсинг, ледовые гонки, картинг, кольцевые гонки, кросс, ралли, ралли-кросс, ралли-рейд, ралли-спринт, трековые гонки, трофи-рейд.

Детский автомобильный спорт в национальных соревнованиях представляют 13 спортивных дисциплин.

СПОРТИВНЫЕ КЛАССЫ.

Картинг - одна из дисциплин автоспорта. Спортивные классы делятся на международные классы, национальные классы и любительские классы.

Национальные классы.

Как правило, в национальных классах применяются моторы отечественного производителя. В России проводятся соревнования в таких национальных классах: (Таблицы № 1,2)

Таблица 1

Класс	Возраст	Организатор	Описание
Пионер	8-12 лет	Ассоциация Картинга РАФ	Зарегистрированные РАФ серийные одноцилиндровые двигатели воздушного охлаждения, с полнопоточным клапаном или с поршневым газораспределением, с коробкой передач. Коробка передач минимум с 2-мя, максимум с 5-ю передачами.
Кадет	10-15 лет		Зарегистрированные РАФ серийные одноцилиндровые двигатели воздушного охлаждения, с полнопоточным клапаном или с поршневым газораспределением, с коробкой передач. Коробка передач минимум с 2-мя, максимум с 5-ю передачами. Рабочий объем цилиндра 50 см ³ .
Национальный-Юниор	13-18 лет		Зарегистрированные РАФ серийные одноцилиндровые двигатели воздушного или водяного охлаждения с полнопоточным клапаном или поршневым с газораспределением, с коробкой передач. Коробка передач минимум с 4-мя, максимум с 6-ю передачами. Максимальный рабочий объем цилиндра 125 см ³ .
Национальный	с 16 лет		Зарегистрированные РАФ серийные одноцилиндровые двигатели воздушного или водяного охлаждения с полнопоточным клапаном или поршневым с газораспределением, с коробкой передач. Коробка передач минимум с 4-мя, максимум с 6-ю передачами. Максимальный рабочий объем цилиндра 125 см ³ .

Класс	Возраст	Рама	Мотор	Описание
Микро	6-8	Омологированная	IAME Parilla 60 (Италия)	Много участников, соревнования как общероссийские, так и местные техника надёжная, скорости порядка 60 км.час
Мини	9-10	Омологированная	IAME Parilla 60 (Италия)	Много участников, соревнования как общероссийские, так и местные, техника надёжная, скорости порядка порядка 80 км/ч
Супер-Мини	10-12	Омологированная	IAME Parilla 60 (Италия)	Много участников, соревнования как общероссийские, так и местные, техника надёжная, скорости порядка 100 км/ч
Пионер	8-11	Любая	Отечественный 50 см ³ с КПП	Устаревший класс, на общероссийских соревнованиях мало участников техника ненадёжная, скорости порядка 60 км/ч
Кадет	10-13	Любая	Отечественный 50 см ³ с КПП	Устаревший класс, на общероссийских соревнованиях мало участников, техника ненадёжная, порядка 80 км/ч
Мини-Ракет	8-11	Любая	Raket-85 (Швеция)	Устаревший класс, только местные соревнования техника надёжная, скорости порядка 60 км/ч
Ракет	11-13	Любая	Raket-85 (Швеция)	Устаревший класс, только местные соревнования, техника надёжная, скорости порядка 80 км/ч

1.2.Специфика и особенности организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс является непрерывным в течение календарного года, подлежит планированию на срок 1 год при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Процесс спортивной подготовки в автомобильном спорте представляет специально организованную совместную деятельность тренеров и спортсменов, направленную на решение задач обучения и воспитания.

Для повышения эффективности процесса обучения тренеру необходимо знание основных исходных положений – принципов, которыми он должен руководствоваться в своей деятельности:

Принцип всестороннего развития

Принцип всестороннего развития указывает на необходимость развития в процессе обучения логического мышления, воображения, воли, характера, духовных потребностей.

Всестороннее развитие спортсменов тренер может осуществлять, используя различные средства и методы, позволяющие совершенствовать их способности, внимание, память, творческое мышление, а путем варьирования степенью доступности учебного материала вырабатывать характер и волю.

Принцип систематичности

Тренер должен планировать материал таким образом, чтобы усвоение отдельных частей его осуществлялось в их логической связи и последовательности. Эффективность принципа систематичности в значительной степени зависит от расположения учебного материала в правильной методической последовательности, что предполагает изучение каждого нового элемента на прочно усвоенном предыдущем учебном материале. Систематичность требует и соблюдения постепенного усложнения поставленных перед спортсменом задач. Целесообразная последовательность освоения программного материала может быть определена следующими методическими правилами: «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип доступности

Базируется на необходимости построения обучения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов, уровнем их подготовленности. Одним из признаков доступности является связь между получаемыми знаниями с теми, которыми овладевает спортсмен.

По существу, доступно в обучении все то, что базируется на имеющихся в сознании спортсмена знаниях, которые были им, получены не только в процессе обучения, но и в результате семейного воспитания, общения с другими людьми, чтения специальной литературы и т.д.

Обучение любому технически сложному элементу представляет для спортсмена определенную трудность. Расширение познавательных возможностей происходит в процессе последовательного усложнения тех учебных и практических задач, которые выдвигаются перед ними в ходе тренировочного процесса и вызывают напряжение умственных и физических сил. Правильное определение степени и характера трудностей в тренировочном процессе составляет главный способ в руках тренера вызвать движущую силу учения и расширить познавательные возможности спортсменов.

В принципе доступности выделяются три основные стороны:

- сообщаемая система знаний должна быть основана на имеющихся у занимающихся знаниях, на их жизненном опыте;
- система изучаемых знаний должна быть достаточной, чтобы выявить достигнутый уровень развития, способствовать переходу на более высокий уровень;
- в конкретные условия обучения должна быть очевидна необходимость данного материала, направленного на дальнейшее развитие спортсменов.

Принцип сознательности и творческой активности

Принцип подразумевает оптимально благоприятное соотношение педагогического руководства со стороны тренера, с активной и творческой деятельностью спортсмена.

Сознательность спортсмена проявляется с осмысления целей и задач обучения, необходимости предстоящей деятельности, в возникновении интереса к ней.

Сознательное отношение к тренировкам в значительной степени зависит от мотивов, побуждавших спортсмена заниматься автомобильным спортом. Интерес к обучению, желание заниматься автомобильным спортом во многом определяют успех обучения. Большую роль в

развитии сознательного и активного участия в тренировочном процессе самих спортсменов играет стимулирование развития их творческих проявлений. Уже на первых тренировочных занятиях следует воспитывать у спортсменов умение самостоятельного решения отдельных двигательных задач. Это достигается систематическим вооружением занимающихся определенным комплексом знаний в области биомеханики, анатомии, физиологии. Одним из обязательных элементов обучения, направленного на сознательное усвоение материала, является создание правильного представления об автомобильном спорте. Сюда относится: образцовый показ техники пилотирования спортивного автомобиля; раскрытие закономерностей, свойственных сложной системе «спортсмен – автомобиль – система управления»; ознакомление с терминами, применяемыми в автомобильном спорте и правилами проведения соревнований по автомобильному спорту.

Принцип прочности результатов обучения

Данный принцип предполагает необходимость прочного овладения знаниями, умениями и навыками. Под прочностью двигательных навыков необходимо понимать не только сохранение их в течение длительного времени, но и как устойчивость их, выражающуюся в способности применять навыки в разных условиях, например при пилотировании спортивного автомобиля в неблагоприятных метеорологических условиях, при решении сложных тактических задач и т.д. Принцип прочности исходит из того положения, что овладение содержанием обучения и развитие познавательных сил человека – две тесно связанные стороны одного и того же процесса. Поэтому прочное усвоение необходимых спортсмену знаний и навыков должно осуществляться при оптимальном напряжении всех его познавательных сил, в частности творческого воображения, памяти (логической и моторной), активного творческого мышления, способности мобилизации имеющихся знаний.

Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается активным повторением и закреплением материала.

Следует систематически закреплять результаты, полученные на тренировке. Практическое осуществление этого предполагает повторение пройденного на фоне изучения нового материала.

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

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.

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;

II. Нормативная часть.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»

В Учреждении по данной образовательной программе спортивная подготовка осуществляется по следующим этапам (периодам подготовки):

Этап начальной подготовки -2года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства- без ограничений;

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по программе 7лет.(таблица№3)

Таблица 3

	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Период обучения на этапе (лет)	2	4	Без ограничений	Без ограничений
Минимальная наполняемость групп (человек)	10	8	3	1
Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	7	11	15	16

На **этапы начальной подготовки** зачисляются лица мужского и женского пола, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний Максимальная учебно-тренировочная нагрузка – 12-14 часов в неделю .

На **тренировочный этап (базовый)** зачисляются обучающиеся сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП своего возраста. Максимальная учебно-тренировочная нагрузка 14,16, часов в неделю.

На **тренировочный этап (спортивная специализация)** зачисляются обучающиеся сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП своего возраста. Максимальная учебно-тренировочная нагрузка 16 часов в неделю.

На **этап спортивного совершенствования** зачисляются обучающиеся сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП для своего возраста. Имеющие норматив КМС. Максимальная учебно-тренировочная нагрузка 24 часа в неделю.

На **этап высшего спортивного мастерства** зачисляются обучающиеся сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП для своего возраста. Имеющие норматив КМС,МС. Максимальная учебно-тренировочная нагрузка 32 , часа в неделю.

2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "автомобильный спорт"(картинг)

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах в таблице №4.

Таблица 4

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап Высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25-30	22-27	16-20	14-18	12-16	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-16	15-17	16-18	16-18	15-17	14-16
Техническая подготовка (%)	38-48	40-50	46-56	46-56	50-60	54-64
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	12-14	10-12	10-12	8-10	6-8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-2	2-4	4-6	5-7	6-8

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "автомобильный спорт"(картинг)

На этапе начальной подготовки первого года занимающиеся должны участвовать в соревнованиях по общей физической и специальной физической подготовке, внутришкольных соревнованиях. На начальном этапе второго года занимающиеся должны участвовать в первенстве городского округа. На этапе начальной специализации второго года занимающиеся должны выполнить III юношеский разряд. На этапе углубленной специализации первого и второго года занимающиеся

должны участвовать в региональных соревнованиях и выполнить II юношеский разряд. На этапе углубленной специализации третьего года занимающиеся должны участвовать в региональных и всероссийских соревнованиях и выполнить I юношеский спортивный разряд. На этапе совершенствования спортивного мастерства занимающиеся должны участвовать в региональных и всероссийских соревнованиях, первенствах и чемпионате России и выполнить спортивный разряд I взрослый разряд или "Кандидат в Мастера спорта".

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «автомобильный спорт» в таблице №5

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	1	1	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	4	4
Основные	-	1	1	2	4	6

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных **соревнованиях** перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по дисциплине автомобильного спорта картинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по дисциплине автомобильного спорта картинг;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

2.4.Режим тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта «Автомобильный спорт» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно и закрепляется приказом руководителя учреждения.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемом тренировочных нагрузок.

4. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52-х недель тренировочных занятий в условиях учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, из них 6 недель работы в условия спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы устанавливается учреждением не выше максимального объема тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт» и не ниже минимального объема тренировочной нагрузки

Построение тренировки, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся картингом с 7-11 лет необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 15-16 лет. Однако при редко встречающихся исключениях возможно начинать периодизацию и с 14 лет.

Для картингистов 7-11 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года(сентябрь - май). При этом участие в трех тренировках в неделю (обычно через день) обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки.

Содержание недельных циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении технико-тактической подготовки.

Тренировка 13-14-летних спортсменов строится также без периодизации годичного цикла при возможном увеличении количества занятий в неделю до 4-х. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или воскресенье. Вместе с тем при возросших

нагрузках на специализированных тренировках за счет увеличения сложности упражнений и объемов вождения становится необходимым планирование отдыха от занятий за день до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке.

Желательным является двигательное совершенствование юных картингистов в летнее время (июнь - август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для занимающихся, планирующих свое участие в официальных соревнованиях года.

Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы региональных и школьных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных картингистов начиная с возраста 14-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три микроцикла (периода):

3-х цикловое планирование подготовки спортсменов высокого класса:

□ 1 макроцикл носит в основном базовый характер, предполагает преимущественно комплексную подготовку и выступление в соревнованиях не таких ответственных, как главные соревнования года;

□ 2-й макроцикл. Тренировочный процесс становится более специфическим, предусматривает направленную подготовку к выступлению в ответственных соревнованиях цикла;

□ 3-й макроцикл нацелен на достижение наивысших результатов в кульминационных соревнованиях года, объем специфических тренировочных и соревновательных нагрузок достигает максимальных величин и одновременно предпринимаются все необходимые меры для полноценного восстановления и непосредственной подготовке к главным соревнованиям.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «Автомобильный спорт», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Возрастные требования

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт» и указанных в таблице № 1 настоящей Программы.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психологические требования

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции.

В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе

необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Одни переживают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояние, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица 6

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, «мертвая точка», второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Профессионально важные качества (ПВК) спортсмена в автоспорте.

1. Психофизиологические (операторские) ПВК:

- нервно-эмоциональная устойчивость (способность управлять своим функциональным состоянием);
- скорость и точность сенсомоторных реакций (двигательных реакций в ответ на сигнал)
- способность к действию в условиях дефицита времени.

2. Физиологические ПВК:

- абсолютные и дифференциальные пороги чувствительности зрительного, слухового, обонятельного, вестибулярного, кожного, проприоцептивного (двигательного) анализаторов;
- функциональная системность в деятельности анализаторов;
- вестибулярная устойчивость;

3. Физические ПВК:

- общефизические качества (сила, выносливость, скорость, ловкость);
- переносимость статических и динамических физических нагрузок;
- тонкая двигательная координация, точность и соразмерность движений
-

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРТИНГИСТОВ.

Формирование "чувства машины" "водитель - автомобиль - дорога - среда".

1. Зрительные восприятия - способность водителя визуально отслеживать ситуацию управления машиной в каждый данный момент действий.

Важную роль играет чувство дистанции как в статике, так и, в особенности, в динамике.

2. Слуховые восприятия:

- суммарный шумовой фон (работа механизмов автомобиля)
- дисгармоничные звуковые эффекты, вызванными нарушением нормы движения.

3. Кинестетические и вестибулярные восприятия.

Кинестетические - чувства внешних механических воздействий на пилота (ускорения и соответствующие динамические эффекты, обусловленные прямо- и криволинейным движением карта в сочетании с равновесными состояниями в покое и при равномерном прямолинейном перемещении), и компоненты, обязанные своим происхождением собственным двигательным действиям пилота (чувство педалей и рычагов управления, и пр.);

компоненты, связанные с вестибулярным восприятием (в основном, информация, поступающая от аппарата полукружных каналов), важны для оценки ситуаций ускоренного движения. Кинестетические и вестибулярные компоненты восприятия необходимы для возникновения чувства потери устойчивости карта.

При обучении технике прохождения поворотов, преодоления препятствий должны быть сформированы следующие чувства:

- чувство силы сцепления колес с дорогой;
- чувство сноса передних и заноса задних колес;
- мышечное чувство устойчивости машины;
- чувство избыточной и недостаточной поворачиваемости машины.

При обучении технике торможения должны быть сформированы:

- чувство блокировки колес при торможении;
- чувство силы сцепления колес с дорогой,
- чувство бокового увода при резком торможении;
- чувство сноса передних и заноса задних колес.

При обучении технике прохождения поворотов должны быть сформированы:

- чувство дистанции;
- чувство переднего и заднего габаритов машины.

При обучении технике старта должны быть сформированы:

- правильная координация и эффективное сочетание двигательных действий (педалями сцепления, газа при разгоне);
 - чувство пробуксовки ведущих колес, определение момента срыва ведущих колес;
- выработано умение опережать срыв ведущих колес в букс

2.6. ПРЕДЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ.

В таблице № 7 представлены нормативы объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 7

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше - года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в Неделю	12	14	14	16	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	6
Общее количество часов в год	624	728	728	832	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312	312

В процессе многолетней спортивной тренировки, режим тренировочных нагрузок постоянно меняется, в организме спортсменов происходят морфологические, функциональные и биохимические перестройки, способствующие повышению физической работоспособности. Такие изменения тесно связаны с процессом совершенствования технического мастерства, увеличе-

ния функциональной работоспособности, овладения тактическими навыками. Поэтому, в практике спортивной тренировки уровень спортивного мастерства принято оценивать в комплексе. Примерные варианты распределения тренировочного времени и нагрузки для спортсменов различной квалификации на определенных этапах подготовки. При планировании тренировочных нагрузок и времени занятий строго учитываются:

- 1) возраст занимающихся;
- 2) состояние здоровья и общая физическая подготовленность;
- 3) стаж тренировочных занятия спортом и достижения;
- 4) условия для занятий (наличие необходимого спортивного инвентаря, питание, и т. п.);
- 5) характер занимающегося, его целеустремленность, волевые качества и другие индивидуальные особенности. С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 13-16 лет, спортивная квалификация III, II, I разряд) не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в автомобильном спорте многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по автомобильному спорту;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по автомобильному спорту;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов таблице №8.

Перечень тренировочных сборов по виду спорта «автомобильный спор»

Таблица 10

N п/п	Виды тренировочных сборов	Пределная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
1. Тренировочные сборы							
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21		
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18		
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14		
2. Специальные тренировочные сборы							
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		-	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней			-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по автомобильному спорту организация осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

-оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимые для прохождения спортивной подготовки, и обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблицах 9, 10.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»

Таблица 9

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль для перевозки спортивного автомобиля и инвентаря	штук	1
2.	Автомобиль спортивный	штук	2
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Комплект ограничителей (стойки, фишки, конуса)	комплект	2
5.	Мат гимнастический	штук	4
6.	Мяч набивной (медицин бол) от 1 до 5 кг	штук	3
7.	Набор инструментов для подготовки, обслуживания ремонта автомобиля	комплект	2
8.	Огнетушитель	штук	2
9.	Подставка для колес - тележка	штук	2
10.	Подставка под автомобиль - тележка	штук	2
11.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
12.	Скакалка	штук	6
13.	Скамейка гимнастическая	штук	4
14.	Стенка гимнастическая	штук	4
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
16.	Хронометр электронный	штук	4
17.	Электростанция (автономное питание электрооборудования)	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
19.	Эспандер ручной	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «автомобильный спорт»

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной Экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Белье длинное огнезащитное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон пламезащитный омологированный	штук	на занимающегося	-	-	1	4	1	4	2	4
4.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки огнезащитные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
7.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	4	1
8.	Перчатки огнезащитные	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Ремень безопасности	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	2	2
10.	Спортивная омологированная обувь для автомобильного спорта	пар	на занимающегося	-	-	1	4	2	4	2	4
11.	Техническое устройство для защиты головы и шеи (HeadAndNeckSupportdefence, HANS)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Футболка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Шлем защитный омологированный	штук	на занимающегося	1	4	1	4	2	4	2	4

2.8.1. Материально-техническое обеспечение ДЮСШ ТВС

Материально-техническая оснащенность включает спортивные сооружения, оборудование и инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий, а так же соревнований ДЮСШ ТВС (Таблица №11)

Таблица 11

№	Наименование объекта	Адрес объекта	Назначение объекта	Площадь в м ²
2	Нежилое здание, основное строение, кирпичное, одноэтажное, 1972 год постройки:	634045, г.Томск, ул.19 Гв. Дивизии, 40,	Детско-юношеская спортивная школа реализующая образовательные учебные программы дополнительного образования с целью удовлетворения физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей;	общая площадь – 240,3 кв.м.
	В здании: учебные кабинеты			общая площадь – 30,5 кв.м.
	- зал отработки технико-тактического мастерства			общая площадь – 88,7 кв.м.
	- зал специальной физической подготовки			общая площадь – 25,8 кв.м.
	- кабинет теоретических занятий			
4	Нежилое помещение гаража, кирпичное одноэтажное строение	Томская область, г. Томск, Пушкина, 48/15 (гараж)		общая площадь 83,4 кв.м
5	Нежилое помещение гаража, кирпичное одноэтажное строение	Томская область, г. Томск, Елизаровых, 59/2 (гараж)		общая площадь 75,5 кв.м

Наличие оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий автомобильным спортом (картингом)

Таблица 12

Наименование объекта	Адрес	Оборудованные учебные кабинеты		Объекты для проведения практических занятий	
		Количество	Общая площадь, м ²	Количество	Общая площадь, м ²
- зал отработки технико – тактического мастерства	34045, г.Томск, ул.19 Гв.Дивизии, 40,	1	общая площадь -30,5 кв.м.	1	общая площадь -30,5 кв.м.
- зал специальной физической подготовки		1	общая площадь – 88,7 кв.м.	1	общая площадь – 88,7 кв.м.
- кабинет теоретических занятий		1	общая площадь – 25,8 кв.м.		

Экипировка, спортивный инвентарь и оборудование ДЮСШ ТВС.

Оборудование и спортивный инвентарь(Таблица №13)

Таблица 13

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Карт	шт.	14
2	Велотреножер	шт.	1

Перечень оборудования картодрома(Таблица №14)

Таблица 14

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Фишки для трассы	шт.	20
2	Флаги(белый желтый, черно-белый, красный,	шт.	6
3	черный, черно-белый финиш)	шт.	1
4	Электронное табло	шт.	5
5	Мегафон	шт.	1
6	Рулетка 5м	шт.	1

Перечень оборудования в классе(Таблица №15)

Таблица 15

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Учебно-наглядное пособие «Дорожные знаки»	шт.	1
2	Учебно-наглядное пособие «Оказание первой медицинской помощи пострадавшим»	шт.	1
3	Набор средств для проведения занятий по оказанию первой помощи	шт.	1
4	Медицинская аптечка водителя	шт.	1
5	Правила дорожного движения Российской Федерации	шт.	1
6	Учебная доска	шт.	1

Перечень оборудования мастерской и оборудования картодрома(Таблица №16)

Таблица 16

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Тележка выкатная для карта	шт.	1
2	Инвентарный сварочный полуавтомат	шт.	1
3	Компрессор поршневый масляный	шт.	1
4	Станок токарный	шт.	1
5	Набор инструментов автослесоря	комплект	1
6	Шлифовальная машина	шт.	1
7	Бензиновая мотопомпа	шт.	1
8	Перфаратор	шт.	1
9	Дрель	шт.	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки представлены в таблице №17 .

Количественный состав групп подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»

Таблица 17

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
ВСМ	Весь период	1	2-4	5
ССМ		3	5-9	10
Т(СС)	Углубленной специализации	8	10-15	20
	Начальной специализации		10-15	30
НП	Свыше 1 года	10	15-20	40
	До 1 года		20-25	

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Завершение подготовки на каждом этапе и возможность перехода на следующий этап осуществляется по результатам сдачи контрольно - переводных нормативов, включающих в себя определение уровня физической подготовленности, технического мастерства и выполнения спортивных разрядов.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по автомобильному спорту приведены в таблице №18 .

Качественный состав групп подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»

Таблица 18

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовки на конец года
Название	Год	
НП	1-й	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки
	2-й	выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки
Т(СС)	1-й	выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки, III- II юношеский разряд
	2-й	выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки, II- I юношеский разряд
	3-й	выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП для <i>перевода</i> на следующий год этапа спортивной подготовки, I юношеский разряд - III разряд
	4-й	выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП для <i>зачисления</i> на следующий год этапа спортивной подготовки, II - I разряд
ССМ	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП, ТТП для <i>зачисления</i> (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки, КМС
ВСМ	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на этап спортивной подготовки, МС

2.10. ОБЪЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка - соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется приказом руководителя.

2.11. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяются на отдельные этапы, как правило, состоит из нескольких циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты;
- индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке. Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсменов к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годового или полугодового.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результата повторяющий или превышающий уровень своего прежнего наилучшего занятого места. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годовичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: *подготовительный, соревновательный, и переходный.*

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, **соревновательный** – фаза ее стабилизации, в **переходный** – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки).

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

общепоготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общепоготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общепоготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную, соответственно увеличивается.

Типы и структура мезоциклов

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месяцу и более. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировок и отдыха, внешних условий тренировок (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период.

У спортсменов юношеских разрядов квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемов микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности – развивающими и поддерживающими.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачи подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию. В мезоцикле должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов.

При подготовки же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки, который обычно включает в себя один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательный мезоцикл – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программу, режим соревнования, состав участников, квалификацию и степень подготовленности спортсменов. Как минимум, каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроцикла.

Восстановительный мезоцикл подразделяются на восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающие.

Восстановительно-подготовительный планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того, чтобы не допускать перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в тренировочном процессе после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

Варианты структуры подготовительного периода

Для более эффективного планирования и управления тренировочным процессом подготовительного периода годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В их рамках сменяются средства и методы тренировок, объема и интенсивности нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

- возраста, квалификации, стажа спортсмена;

- условий тренировок и других факторов.

При одном цикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращение и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения. Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоцикла, у начинающих – несколько..

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Основная задача этого мезоцикла – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, их объем снижается.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общефизической подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по – прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в данном периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее максимальных результатов. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами

специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточно для восстановления и развития работоспособности.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программ и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает.

При большой продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца) более характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными мезоциклами включает в себя и промежуточные циклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходной период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Организационно-методические указания.

Планирование тренировочного процесса осуществляется на основе общих положений, материалов и методических рекомендаций, указанных в данной программе.

Годичный тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности.

Занятия в подготовительном периоде направлены на укрепление здоровья обучающихся, закаливание, воспитание выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты; создание предпосылок для овладения техникой езды на карте, воспитание морально-волевых качеств.

Задачей обще-подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы, а специально-подготовительного этапа – создание условий для непосредственного ее становления.

Соревновательный период начинается с апреля и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей соревновательного периода является улучшение и сохранение достигнутой спортивной формы и на основании этого достижение высоких спортивных результатов.

В соревновательном периоде изучается и совершенствуется техника картингиста, поддерживаются на необходимом уровне общая специальная физическая подготовка, изучается и совершенствуется техника картингиста, продолжается дальнейшее воспитание морально-волевых качеств. Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; - медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

3.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий; требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные, модельные, занятия по воспитанию физических и психических качеств и рекреационные.

Тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий теоретические и тренировочные занятия. В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности картингиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентов и контингентом участников. *Занятия по воспитанию физических и психических качеств* состоят из занятий по вождению карта и другим видам спорта.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой (применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.)

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие теоретический курс, инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по автоспорту по состоянию здоровья, овладевшие техникой управления автомобилем;
- при проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировок, установленные режимы занятий и отдыха;
- в наличии должна быть медицинская аптечка, для оказания первой помощи.
- в наличии должны быть исправные огнетушители (не менее двух), готовые к немедленному использованию, объемом не менее пяти литров каждый;

- спортсмены, допустившие невыполнение и нарушение данной инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по ТБ

Требования безопасности перед началом занятий:

- проверить исправность автомобиля;
- не дотрагиваться до горячих и вращающихся частей двигателя, его систем и механизмов;
- обеспечить каждого спортсмена экипировкой, подогнать размер ремней по размеру;
- получить разрешение на выезд на трассу;
- неукоснительно исполнять все требования внутреннего распорядка.

Требования безопасности во время занятий:

- соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера и правила управления автомобилем;

- начинать движение необходимо только в пристегнутых и отрегулированных ремнях безопасности;

- начинать движение только в застегнутом шлеме, перчатках;

- запрещается двигаться по трассе в противоположном направлении (направление движения определяется тренером);

- начинать движение только после команды тренера;

- не разрешается снимать руки с руля, ноги с педалей, а также выносить руки, ноги и другие части тела за пределы каркаса безопасности спортивного автомобиля;

- снимать шлем, перчатки, отстегивать ремни безопасности можно только тогда, когда автомобиль полностью съехал с трассы и полностью остановился;

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- руководство всеми действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на тренера;

- при возникновении неисправности спортивного автомобиля и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря, решение о прекращении занятия принимает тренер;

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, о каждом несчастном случае, травме тренер обязан немедленно сообщить руководителю организации.

Требования безопасности после окончания занятий:

- по распоряжению тренера спортсмены должны покинуть трассу;

- проверить исправность спортивного автомобиля и оборудования, убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место;

- тренер должен проверить по списку наличие всех спортсменов. При проведении спортивных соревнований тренеры обязаны ознакомить участников соревнований с правилами их проведения. Участники соревнований обязаны неукоснительно соблюдать эти правила соревнований.

Экипировка

Спортивные правила по картингу требуют, чтобы спортсмен во время тренировок и соревнований был одет в специальную форму, то есть правильно экипирован. Эти предметы экипировки должны обеспечивать спортсмену удобство управления картом и повысить его безопасность. В обязательный комплект одежды водителя-картингиста входят: защитный шлем, гоночный комбинезон, перчатки, специальная обувь, защитный жилет для спины и рёбер и защита шеи (ошейник). Дополнительные средства безопасности это – подшлемник, наколенники и налокотники .

Вся одежда должна быть омологирована (зарегистрирована), то есть допущена в соответствии с определенными требованиями по безопасности к соревнованиям.



Шлем (застегнуть!!) Защитный шлем делают из прочного пластика. В передней части шлема есть окно, закрытое прозрачным пластиковым стеклом, которое можно

поднимать, опускать, а также зафиксировать в нужном положении. Для этого по бокам шлема есть специальные шарниры. В нижней части имеется специальная застежка.



Мы думаем, что не нужно тебе объяснять, зачем нужно застегивать шлем? Правильно, чтобы он не свалился с твоей совсем еще юной головы и оставил её в целости и сохранности, а вот самое важное, что ты должен сделать, когда будешь подбирать себе шлем – это проверить, не болтается ли он на твоей голове! Шлем должен хорошо облегать всю часть головы, не болтаться на ней, не вращаться и одновременно не давить на неё. Подобрал? Обрати внимание на ремешки с защелками. Они сделаны специально так, что их можно отрегулировать (подтянуть или ослабить). Ну, а теперь после правильно выбранного шлема, **ОБЯЗАТЕЛЬНО** научись застегивать и расстегивать его, а также подтягивать и расслаблять ремешки, если это необходимо.



Комбинезон (или одежда, закрывающая все части тела).

Комбинезон или специальная одежда нужна тебе не только для того чтобы ты не испачкался, красиво выглядел (это тоже очень важно) или не замерз- это всё правильно, но еще и для того, чтобы ты остался в порядке если попадешь в аварию ведь специальный комбинезон способен до нескольких десятков секунд выдерживать сильную температуру и огонь, и не порвется на коленках, как твои джинсы при падении с велосипеда 😊 Гоночный комбинезон должен быть хорошо подогнан по фигуре спортсмена. В нем должно быть удобно управлять kartом. Он не должен сковывать движения. Комбинезоны делают из специальной прочной ткани. Для официальных соревнований комбинезон также должен иметь омологацию.



Перчатки без перфорации.

Перчатки должны закрывать целиком кисти рук и не иметь перфорации. Перфорация – это отверстия. Подумай, почему перчатки должны быть без дырочек и лучше кожаные?



Спортивная обувь. Обувь должна быть высокой (закрывающая лодыжки), лёгкой, с нескользкой подошвой, без каблуков и со скошенной пяткой. Лодыжки, не путай с ладошками, находятся чуть выше пяток. Так же есть сухожилия, которые, если их не защитить, можно легко повредить. Омологации обуви не требует.



Защитный жилет (защита ребер). Картингисты называют их «ребра». Они защищают твои ребра и позвоночник в случае аварийной ситуации.



Защита шеи. Или так называемый «ошейник». При прохождении крутых поворотов, резком торможении или ускорении постоянно приходится напрягать мышцы шеи. К концу заезда шея устает, появляются болевые ощущения. «ошейник» помогает избавиться не только от этих проблем, но и снижает уровень шума, перекрывая щель между шеей и шлемом. Главное, он не даёт шлему при столкновении или резком ударе уйти вместе с твоей головой, а точнее шеей назад.



Подшлемник. (Балаклава).

Гоночный подшлемник изготавливается из специальной несгораемой ткани. Тоже очень важная часть экипировки, особенно в холодное время года. Он защищает лицо от влаги, кроме того создаёт «тёплую подушку» и предохраняет от вдыхания холодного воздуха. Да и согласись, постирать пропотевший подшлемник гораздо проще, чем вымыть изнутри шлем.



Наколенники-налокотники. Тоже не маловажная часть твоей экипировки, они защитят колени и локти от случайных ударов об детали карта и двигателя, да и в случае аварии тоже не будут лишними.

Трасса (на тренировке).

*Должна быть чистая. У тебя сегодня вождение? Тогда не забудь пройти по трассе и проверить ее чистоту. Если нужно возьми щетку или веник и приведи всё в порядок. Даже маленький кусочек стеклышка или камушек может сказать колесной шине твоего карта «до свидания»

*Должна быть огорожена по периметру. Даже если уже когда-нибудь ездил на карте, это не значит, что ты не будешь делать ошибки. Даже опытные пилоты их совершают. Ограждение из покрышек на нашей трассе поможет тебя защитить от серьезной аварии. Проверь, аккуратно ли они разложены по трассе.

*Рядом с трассой (в зоне ожидания) должен находиться исправный огнетушитель. Случается всякое. По правилам это обязательно.

*Перед началом тренировки обязательно пройти по трассе. Зачем, спросишь ты? Я и так её вижу хорошо! Видишь-то, ты видишь, а вот изучить и проанализировать (продумать) как ты будешь проходить тот или иной поворот не помешает. Мало ли, какое упражнение сегодня вам приготовил тренер.

Поведение на практическом вождении.

Ну, а эти правила ты должен выучить «на зубок». Они придуманы для твоей безопасности и безопасности, находящихся рядом людей. Если что-то непонятно спроси у тренера.

*Во время движения карта по трассе – запрещается на нее выходить.

*Запрещается стоять в непосредственной близости от трассы.

*Находиться только в зоне ожидания. В зоне ожидания поддерживать дисциплину и порядок. Спортсмен, получивший три дисциплинарных замечания, отстраняется от занятий.

*Подойти и сесть в карт можно только после команды тренера.

*Начинать движение только после команды тренера.

*Перед началом движения убедитесь, что на трассе нет людей и посторонних предметов.

*Если двигатель заглох – поднимите руку и остановитесь, не покидайте карт – ждите пока к вам подойдет тренер или механик.

*Если вы уперлись в ограждение (покрышки) – отпустите педаль газа и нажмите (и удерживайте) педаль тормоза, одновременно подняв руку. Ждите, пока к вам подойдет тренер или механик.

*Если на трассе неожиданно появится посторонний человек или предмет остановитесь, и подождите, пока трасса не станет свободной.

*Останавливаться по первому требованию тренера (красный флаг).

*Перед остановкой обязательно *поднимай руку*

*Запрещается отпускать руль обоими руками до полной остановки карта (разрешается отрывать от руля одну руку, только для подачи сигнала об остановке).

*Покидать карт только после его полной остановки и команды тренера.

Поднятая рука информирует позади едущих гонщиков о твоей остановке или снижении скорости. Даже если ты на трассе один, привыкай – это обязательное правило!

Самое главное – поднял руку, убедился, что позади едущие гонщики тебя поняли, и *СРАЗУ ЖЕ ОПУСТИ РУКУ НАЗАД, НА РУЛЬ*. Рулить одной рукой очень опасно, также как и снимать руки с рулевого колеса или перебирать его руками во время движения.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной, именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду последовательность задач обучения и воспитания физических качеств во всех звеньях тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

Структура тренировки определяется также соотношением параметров тренировочной нагрузки (объема и интенсивности) и порядком изменения в рамках занятий, этапов, периодов и циклов тренировки.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами. Выделяют соотношения между:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности.

Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся соревнования, которые можно рассматривать как контрольно-подготовительные, и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности – физической, технической, психической и тактической, и уже в соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой четко ранжированных соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам. Одни соревнования должны быть главными, другие – важными, третьи – контрольно-подготовительными.

Для начинающих спортсменов главными могут быть первенство муниципального образования, субъекта РФ. Именно в соответствии со сроками главных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и т.п.;

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

Распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт» в таблице №20

Таблица 20

№ п.п.	Разделы подготовки	Количество часов для каждого года							
		Этап начальной подготовки		Этап тренировочный				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Этап базовой подготовки		Этап спортивной специализации			
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	без ограничений	без ограничений
1	Общая физическая подготовка	187	195	145	145	145	145	198	230
2	Специальная физическая подготовка	98	120	131	131	145	145	212	266
3	Техническая подготовка	248	310	338	338	394	394	631	902
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	85	89	85	85	99	99	120	133
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	14	29	29	49	49	87	133
Всего часов		624	728	728	728	832	832	1248	1664

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Организация тренировочного процесса является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

Выделяют:

- *перспективное планирование* (на 4 и более лет) - осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки;
- *годовое планирование* - подготовка осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий;
- *оперативное планирование* (этап, месяц);
- *текущее планирование* (недельный цикл) набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий;
- *планирование занятия*.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменом определяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в зависимости от хода выполнения плана. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана, и вносит в него необходимые коррективы.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического, биохимического контроля.

Человек, занимающийся спортом, представляет собой сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсмена, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

В спортивной подготовке важная роль научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль является основным источником информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задача педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценки поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного (диагностического) контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроль:

- анкетирование,
- опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированности, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок.

Для правильности организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи специалистов (физиологов, психологов, спортивного врача, диетологов, биохимиков и др.).

Они должны не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследования:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оценивают состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование, является основной формой, и используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности, измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функционального состояния организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена, не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, на различных этапах спортивной подготовки – «психологический паспорт избранного вида спорта»

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи, «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования навыка мобилизации готовности спортсменов в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через:

- систему организации жизнедеятельности спортсмена;
- организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности;
- формирование установки на действие в условиях соревнований;
- формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности, разработка плана тренировочной деятельности на последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств (нравственных, волевых, интеллектуальных в решении задач, связанных с психологической подготовки спортсменов к соревнованиям).

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогического воздействии на спортсмена, в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе – достижения высоких спортивных результатов.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

В таком сложно-координационном виде спортивной деятельности, каким является автомобильный спорт, высокий результат обеспечивается эффективным функционированием системы «человек – автомобиль». Поскольку «человеческий фактор» в гонке может проявиться только через посредничество «автомобиль», материальная часть: ее качество, настройка, умение подготовить болид и «выжать» из него максимальные скорости навсегда останется важнейшим фактором успеха.

Планируя подготовку автогонщика, тренер исходит из понимания того, что уровень тренированности, спортивная форма – результат всесторонней и системной подготовки индивида.

Общая и специальная физическая подготовка.

Цели и задачи общей и специальной физической подготовки: укрепление общего физического состояния занимающихся, костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях автомобильным спортом, развитие основных двигательных качеств: быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания.

Средствами общей и специальной физической подготовки служат утренняя зарядка, походы (велосипедные и пешие), прогулки и экскурсии, спортивные игры и они должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и периодах тренировки.

Подбор, содержание применяемых упражнений, их дозировка зависит от уровня физической подготовленности, возраста занимающихся, наличия материальной базы.

Таблица 21

		Количество часов в год							
		Этап НП		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап ССМ	Этап ССМ
				Начальная специализация		Углубленная специализация			
		1г	2г	3г	4г	5г	6г		
1	Общая физическая Подготовка	187	195	145	145	145	145	198	230
2	Специальная физическая подготовка	98	120	131	131	145	145	212	266
	Итого	285	315	276	276	290	290	410	496

Общая физическая подготовка спортсмена.

Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники, подразделяется на общую и специальную.

ОФП - создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышению общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях и хорошей физической подготовленности.

Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств.

Строевые упражнения.

Общее понятие о строе и командах. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы построения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки ан полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Пригибанию, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно: поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног.

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на од-

ной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног.

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу, и опираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера), наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе, с двойным рашением скакалки. Бег со скакалкой по прямой и по кругу. Эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения, сидя, (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Акробатические упражнения.

Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в сойку на кистях, кувырок-полет в длину (высоту) через препятствия (мешок, чучело, стул, веревочку и др.) кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое плечо); кувырок скрестив голени, кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед.

Специальная физическая подготовка

СФП - основа поддержания спортивной формы, быстрого овладения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и способности переносить большие тренировочные, а также соревновательные нагрузки.

Средствами специальной физической подготовки являются упражнения «своего» вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

Специальные упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в обще-подготовительном периоде годичного цикла, но наибольшее применение они находят в этапе специальной подготовки и в соревновательном периоде тренировки. Данные упражнения включаются в утреннюю зарядку (на протяжении всего года).

Упражнения для развития силы

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с измене-

нием направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика (Бег) – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому человеку.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

3.6.1. Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься автомобильным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие требования в соответствии с нормативами. Они обязаны пройти медосмотр и сдать первичные нормативы.

Теоретическая подготовка.

1) История автомобильного спорта.

Краткий исторический обзор развития. Задачи и место автомобильного спорта в системе физического воспитания. Роль автомобильного спорта в патриотическом воспитании молодежи, подготовка к службе в российской армии. Спортивные дисциплины автомобильного спорта и их краткие характеристики. Краткий обзор истории развития автомобильного спорта в России. Структура федерации автомобильного спорта и ее деятельность. Международная федерация по автомобильному спорту (FIA). Чемпионаты, Первенства и Кубки России. Международные соревнования по автомобильному спорту. Достижения спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства. Роль детско-юношеских спортивных школ и спортивно-технических школ в развитии спорта в России.

Действующая Единая всероссийская спортивная классификация. Ее особенности, требования к присвоению спортивных разрядов и званий, система классификации в автоспорте. Подготовка и присвоение спортивных разрядов и званий.

2) Требования техники безопасности при занятиях автомобильным спортом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Правила техники безопасности, инструкция по технике безопасности. Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям автомобильным спортом. Первая доврачебная помощь при ушибах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины, переноска и перевозка пострадавших, организация первой медицинской помощи на соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи при обморожении, обмороке и шоке. Основы спортивного массажа. Страховка.

3) Техника управления транспортным средством.

Посадка водителя за рулем. Оптимальная рабочая поза. Использование регулировок положения сиденья и органов управления для принятия оптимальной рабочей позы. Типичные ошибки при выборе рабочей позы. Назначение органов управления, приборов и индикаторов. Подача сигналов, включение систем очистки, обмыва и обдува ветрового стекла, обогрева ветрового, бокового и заднего стекол, очистки фар, аварийной сигнализации, регулирование системы отопления и вентиляции, приведение в действие и освобождение стояночной тормозной системы. Действия при срабатывании аварийных сигнализаторов, аварийных показаниях приборов.

Приемы действия органами управления. Техника руления, обеспечивающая контакт одной из рук с постоянной точкой на рулевом колесе.

Пуск двигателя. Прогрев двигателя на месте. Прогрев в процессе раннего начала движения. Плавный разгон с последовательным переключением передач. Ограничение максимальной частоты вращения коленчатого вала двигателя в процессе разгона на промежуточных передачах.

Поддержание постоянной скорости движения. Действия педалью акселератора на различных режимах движения. Трогание с места, интенсивный разгон. Отрицательное влияние движения на низших передачах на расход топлива. Торможение двигателем.

Действия педалью тормоза, обеспечивающие плавное замедление в штатных ситуациях и реализацию максимальной тормозной силы в нештатных режимах торможения, в том числе на дорогах со скользким покрытием. Использование движения "накатом" без ущерба для безопасности дорожного движения. Поддержание оптимального теплового режима работы двигателя. Свободный пробег транспортного средства и причины влияющие на его величину.

Выбор передачи и движение на крутых спусках и подъемах, на труднопроходимых и скользких участках дорог. Трогание с места на скользкой дороге без пробуксовывания колес. Преодоление водных преград, косогоров, неглубоких канав, насыпей. Вывод застрявшего транспортного средства, с использованием подручного материала противобуксовочных средств, самовытаскивателей. Движение в темное время суток и в условиях ограниченной видимости.

Остановка автомобиля и стоянка.

Скорость движения и дистанция. Изменение скорости на поворотах, разворотах и в ограниченных проездах.

Выбор скорости в условиях спортивной трассы и соревнований.

4) Основные требования, предъявляемые к двигателю.

Основные факторы, влияющие на мощность двигателя. Ознакомление с техническими характеристиками российских и лучших образцов зарубежной спортивной техники. Опыт подготовки спортивной техники лучшими российскими спортсменами. Анализ основных причин схода с дистанции по техническим причинам. Контроль технического состояния спортивной техники перед стартом. «Классификацией и техническими требованиями к автомобилям, участвующим в спортивных соревнованиях» (КиТТ) по дисциплинам автомобильного спорта. Технический осмотр. Горюче-смазочные материалы, ограничения, заправка и обслуживание. Приложение 15 к КиТТ «Об экипировке водителей в автоспорте и оборудовании безопасности». Приложение 14 к КиТТ «О правилах применения каркасов безопасности». Правила технического осмотра и хранения инвентаря.

5) Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении сердца, регуляции кровообращения, о гемодинамике. Роль дыхания и газообмена в легких для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под действием физических упражнений и занятий спортом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

6) Питание, режим, гигиена.

Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для спортсмена.

Общий режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура. Влажность, освещение и вентиляция помещений.

7) Краткие сведения об основах спортивной тренировки.

Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Документы планирования тренировочной работы: программа, план, годовой график тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия.

Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений.

Практическая подготовка.

Переходный период – сентябрь - октябрь.

Основные цели периода: формирование групп, создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом периоде.

Основные задачи: мотивирование детей на углубленное изучение теории автомобильного спорта, функциональная и психологическая подготовка к регулярным тренировкам, профилактические мероприятия.

Подготовительный период – ноябрь-декабрь.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде, для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной физической подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Соревновательный период – январь-сентябрь

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: освоение элементов техники управления автомобилем, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Задачи и направленность тренировок.

1) **Общая физическая подготовка.** Основными задачами общей физической подготовки являются: воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств. Для развития физических качеств применяются комплексы общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров, снарядов, предметов и без них, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

2) **Специальная физическая подготовка.** Специальная физическая подготовка имеет целью практическое освоение пилотами двигательных навыков и целостных приемов по управлению спортивным автомобилем в различных погодных и тактических условиях ведения гонки, приобретение гоночного опыта, воспитания морально-волевых и специально психологических качеств для достижения запланированных результатов.

3) Содержание работы

- *переходный период:* ознакомление спортсмена с особенностями автомобильного спорта, перспективами их занятия в группе на ближайшие годы, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

- *общеподготовительный период:* бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные, упражнения общеразвивающего характера, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

- *специально-подготовительный период:* ОФП – изучение элементов техники трогания с места на тренажерах, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами.

*Сдача контрольных нормативов по ОФП.

*Участие в соревнованиях по ОФП и СФП.

*Изучение правил соревнований.

*Изучение элементов техники управления автомобилем в обычных условиях, тренировка быстроты выполнения маневров. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по ОФП. Условиями перевода на следующий этап подготовки являются:

- освоение элементарных приемов управления автомобилем; выполнение контр.нормативов.

3.6.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие требования в соответствии с нормативами, а также:

- успешно прошедшие курс начальной подготовки;
- проявившие специальные способности к занятиям автомобильным спортом;
- выполнившие 3 юношеский разряд;
- практически здоровые и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Перевод спортсмена осуществляется решением тренерского совета по представлению тренера группы. При этом представляются:

- результаты сдачи нормативов по видам подготовки;
- справка о прохождении медосмотра.

Теоретическая подготовка.

1) Краткий обзор состояния и развития автомобильного спорта в России и за рубежом.

Этапы развития автомобильного спорта в России. Люди, внесшие вклад в развитие автомобильного спорта на российском и тверском уровнях.

Прошедшие крупные российские и тверские соревнования. Итоги выступления российских пилотов на крупнейших международных соревнованиях автомобильного спорта. Перспективы развития автомобильного спорта.

2) Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по автомобильному спорту. Причины травм, их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

3) Дорожное движение. Его эффективность и безопасность.

Понятие о системе управления "водитель-автомобиль-дорога" (ВАД). Цели и задачи функционирования системы ВАД. Эффективность, безопасность и экологичность дорожно-транспортного процесса, дорожно-транспортное происшествие (ДТП) - отказ в функционировании транспортной системы. Другие виды; отказов. Статистика эффективности, безопасности и экологичности дорожного движения в России и в других странах.

Факторы влияющие на безопасность: водитель, автомобиль, дорога. Определяющая роль квалификации водителя в обеспечении безопасности дорожного движения. Стаж водителя, как показатель его квалификации. Необходимость разработки количественных показателей качества управления транспортным средством для оценки квалификации водителя и реализации резервов, связанных с возможностью ее повышения.

Требования по безопасности движения, предъявляемые к транспортным средствам.

4) Психофизиологические и психические качества водителя.

Зрительное восприятие. Поле зрения. Восприятие расстояния и скорости ТС. Избирательность восприятия информации. Направления взора. Слепение. Адаптация и восстановление световой чувствительности. Восприятие звуковых сигналов. Маскировка звуковых сигналов шумом.

Восприятие линейных ускорений, угловых скоростей и ускорений. Суставные ощущения. Восприятие сопротивлений и перемещений органов управления.

Возможности выполнения управляющих операций по амплитуде и усилию перемещения органов управления. Время переработки информации. Зависимость амплитуды движений рук (ног) водителя от величины входного сигнала. Психомоторные реакции водителя. Время реакции. Изменение времени реакции в зависимости от сложности дорожно-транспортной ситуации. Мышление. Прогнозирование развития ситуации на трассе.

Подготовленность спортсмена - водителя: знания, умения, навыки.

Требования спортсмена к ТС как объекту управления. Функциональный комфорт. Влияние оптимальности свойств ТС как управляемого объекта на эффективность и безопасность деятельности спортсмена.

Этика спортсмена - водителя как важный компонент этики - поведения человека в обществе. Этика спортсмена в его взаимоотношениях с другими участниками движения на трассе. Межличностные отношения и эмоциональные состояния. Соблюдение правил дорожного движения и правил движения на спортивных трассах. Поведение при нарушении Правил другими участниками соревнований. Взаимоотношения с другими участниками движения на трассе, представителями судейской коллегии. Этика спортсмена при авариях и несчастных случаях на спортивной трассе.

5) Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки.

Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

б) Планирование спортивной деятельности.

Планирование тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочных нагрузок за недельный, месячный и годичный циклы.

7) Правила соревнований по автомобильному спорту.

Календарный план соревнований. Положения о соревнованиях. Личные и командные соревнования. Квалификация, отборочные и финальные заезды.

Требования к участникам. Требования к автомобилям. Трассы соревнований. Правила безопасности.

Практическая подготовка

Переходный период – сентябрь - октябрь

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: функциональное и психологическое восстановление перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период – ноябрь-февраль

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный период – декабрь

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного

развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный период – январь - февраль

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе, приобретенной в обще подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период – март - сентябрь

Основные цели: выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники управления автомобилем, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях.

3.6.3. Этап совершенствование спортивного мастерства

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие требования в соответствии с нормативами, а также:

- выполнившие (подтвердившие) норматив КМС;
- сдавшие нормативы по СФП и ОФП;
- проявившие выраженное желание заниматься автомобильным спортом и обладающие специальными способностями;
- вошедшие в состав сборной команды не ниже областного масштаба.

Перевод спортсмена осуществляется решением тренерского совета по представлению тренера с предъявлением:

- классификационной книжки спортсмена;
- результатов сдачи нормативов по видам подготовки;
- результатов медосмотра.

Теоретическая подготовка (специальная теоретическая подготовка).

1) Общая характеристика системы спортивной подготовки в автоспорте.

Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (общефизическая, специальная физическая, спортивно - техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

2) Средства и методы подготовки спортсмена в автоспорте.

Определение понятий "средство подготовки" и "метод подготовки". Физические упражнения как одно из основных средств подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений.

Общая характеристика спортивно - технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки спортсмена. Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме).

3) Организация и судейство соревнований.

Виды и характер соревнований по автоспорту. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, лично-командные). Устав и Кодекс РАФ. Положение о соревнованиях. Изучение правил соревнований по автокроссу, автомногоборью,.

Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Правила выдачи лицензии водителя. Правила поведения водителей на трассе. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд).

Классификация и технические требования к автомобилям, участвующим в спортивных соревнованиях.

Устройство спортивных трасс. Правила безопасности на спортивных трассах. Световая и флаговая сигнализация при наблюдении за соревнованиями.

Организационные вопросы. Протесты. Календарь и организация соревнований. Судейская коллегия. Знакомство с работой спортивных комиссаров официального соревнования.

4) Основы безопасности занятий автоспортом.

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, машин, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

5) Структура дорожно-транспортного травматизма.

Наиболее частые повреждения при ДТП и способы их диагностики.

Характеристика транспортных средств, приспособления, предохраняющие от травм при ДТП. Статистика повреждений при ДТП, их локализация и степень тяжести. Влияние фактора времени при оказании медицинской помощи пострадавшим. Повреждения, характерные для лобового столкновения, удара в бок, резкого торможения, переворачивания. Повреждения при ударе о рулевое колесо. Типичные повреждения при наезде на пешехода. Достоверные и вероятные признаки перелома, черепно-мозговой травмы, повреждения позвоночника, таза, открытого пневмоторакса.

6) Гигиенические основы в автоспорте.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значение закаливания и его способы. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание гонщика во время соревнований. Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в автокроссе. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

7) Основы построения подготовки гонщика.

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия. Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле. Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годичного цикла подготовки. Варианты периодизации годичного цикла подготовки. Понятие "спортивная форма".

Построение подготовки на основе годичного макроцикла. Построение годичного цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки. Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в автомобильном спорте. Возрастные особенности развития двигательных возможностей спортсмена. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преимущество тренировочных средств и методов подготовки гонщика.

Практическая подготовка.

Переходный период – сентябрь – октябрь

Основные цели: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: функциональное и психологическое восстановление перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период – ноябрь-апрель

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный период – ноябрь-февраль

Основные цели: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный период – март-апрель

Основные цели: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе, приобретенной в подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: изучение элементов техники прохождения поворотов, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период – май-сентябрь

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, закрепить специфические ощущения – чувство скорости. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники управления автомобилем, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях.

Содержание работы: изучение элементов техники управления автомобилем в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной и силовой выносливости, повышение уровня ощущения гонщиком изменения скоростных характеристик автомобиля на различных поворотах при изменении условий окружающей среды, освоение различных методов их прохождения, тренировка быстроты выполнения маневров, скоростной выносливости.

3.6.4. Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены из числа перспективных, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив «Мастера спорта» и являющихся кандидатами в состав сборных команд России.

Продолжительность этапа без ограничений, возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Зачисление спортсмена на этап высшего спортивного мастерства производится ежегодно решением тренерского совета по представлению тренера.

Специальная теоретическая подготовка.

1) Действия спортсмена - водителя в штатных и нештатных (критических) режимах движения.

Управление автомобилем в ограниченном пространстве, на перекрестках и пешеходных переходах, в транспортном потоке в темное время суток и в условиях ограниченной видимости на крутых поворотах, подъемах и спусках, по скользким дорогам, на спортивной трассе при преодолении препятствий.

Действия водителя при отказе рабочего тормоза, разрыве шины в движении, отрыве колеса, при отказе гидроусилителя руля, отрыве продольной или поперечной рулевых тяг и привода рулевого управления, при заносе. Действия водителя при возгорании транспортного средства, при падении в воду, попадания провода электролинии высокого напряжения на транспортное средство, при ударе молнии.

Понятие об эффективности управления автомобилем. Возможные задачи, достижение водителем цели управления:

- достижение максимальной скорости;
- обеспечение максимальной надежности.

Скоростное управление: применение скоростного алгоритма регулирования скорости при разгоне; движение с максимальной скоростью на участках свободного движения; интенсивное торможение. Влияние интенсивности потока на среднюю скорость автомобиля. Умение предвидеть развитие ситуаций на спортивной трассе - основное условие безопасного скоростного управления. Влияние используемых алгоритмов управления на безопасность, экологичность, ресурс транспортного средства. Использование тахометра, спидометра, эконометра (пилотажных приборов) для реализации оптимальных алгоритмов регулирования скорости движения автомобиля (экономичного и скоростного). Рекомендуемая последовательность переноса взгляда при считывании приборной информации.

2) Нагрузка и тренировочный эффект.

Понятия "нагрузка" и "тренировочный эффект". Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный).

Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки. Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

3) Физическая подготовка гонщика.

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности гонщика. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной). Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц. Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной и

скоростной реакции, быстроты движений. Основы методики воспитания двигательных способностей. Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением дорожной ситуации. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Контроль физической подготовленности.

4) Спортивно - техническая подготовка гонщика.

Основные понятия: "техническая подготовка в спорте", "спортивно - техническая подготовка в автокроссе". Требования к уровню спортивно - технической подготовленности гонщика.

Силы, действующие на пилота на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, ускорение.

Техника прямолинейного движения, движения по замкнутому кругу.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Торможение двигателем.

Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов.

Освоение смысловых компонентов техники вождения:

- максимальное использование сил сцепления шин с дорожным покрытием на поворотах (заход на вход и выходе) и во время торможения (околоюзовое торможение);
- оптимальное использование крутящего момента на колесах привода (мощности двигателя) за счет подачи газа, включения сцепления и своевременного переключения передач;
- максимальное использование веса автомобиля для загрузки ведущих колес с целью увеличения трения и силы тяги во время старта и разгона.

Критерии спортивной техники вождения автомобиля: эффективность, надежность (стабильность, разносторонность, универсальность, экономичность).

5) Тактическая подготовка гонщика.

Основные понятия: "тактика автокросса", "тактическая подготовка гонщика". Требования к уровню тактической подготовленности гонщика.

Теоретические основы тактики в автокроссе. Тактика квалификационных заездов и тактика основных заездов (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве). Тактика выбора технических настроек перед гонкой (настройка и регулировка двигателя, настройка и регулировка шасси).

6) Соревновательная подготовка гонщика.

Основные понятия: "соревнование", "система соревнований", "календарь соревнований", "регламент соревнований". Функции соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные и др.). Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки гонщика. Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности гонщика. Просмотр и анализ соревнований.

7) Подготовка автомобиля к соревнованиям.

Содержание технического обслуживания при подготовке к соревнованиям. Подготовка форсированного двигателя. Регулировка и обслуживание инжектора (карбюратора). Регулировка и обслуживание системы питания и зажигания. Выбор передаточных отношений в трансмиссии, обслуживание трансмиссии. Регулировка и обслуживание рулевого управления. Регулировка и обслуживание тормозной системы.

8) Дорожные условия и безопасность движения.

Виды и классификация спортивных трасс. Обустройство трасс. Основные элементы активной, пассивной безопасности трасс. Виды дорожных покрытий, их характеристики. Влияние дорожных условий на безопасность движения. Дороги в населенных пунктах. Дороги в сельской местности. Автомагистрали. Особенности горных дорог.

Влияние дорожных условий на движение автомобиля. Понятие о коэффициенте сцепления шин с дорогой. Изменение коэффициента сцепления в зависимости от состояния дороги, погодных и гидрометеорологических условий. Особенности движения в тумане, по спортивным трассам. Опасные участки автомобильных дорог: сужение проезжей части, свежееуложенное покрытие дороги, битумные и гравийные покрытия, затяжной спуск, другие опасные участки. Пользование дорогами в осенний и весенний периоды.

9) Эксплуатационные показатели транспортных средств.

Показатели предельных возможностей эффективного и безопасного выполнения транспортной работы габаритные размеры, параметры массы, скоростные и тормозные свойства, устойчивость против опрокидывания, заноса и бокового скольжения, топливная экономичность, приспособленность к различным условиям эксплуатации, надежность, эксплуатационная и ремонтная технологичность Их влияние на эффективность и безопасность дорожного движения.

Силы, вызывающие движение ТС тяговая, тормозная, поперечная Сила сцепления колес с дорогой. Резерв силы сцепления - условия безопасности движения. Сложение продольных и поперечных сил. Изменение продольной силы сцепления в зависимости от степени буксования (блокировки) колес: изменение поперечной устойчивости против скольжения при движении накатом, разгоне, торможении. Устойчивость против опрокидывания. Резервы устойчивости ТС.

Системы регулирования движения ТС: системы регулирования тяговой, тормозной (тормозная система) и поперечной (рулевое управление) сил. Характеристика системы управления: чувствительность в перемещении органа управления, запаздывания реакции ТС на перемещение органа управления, реактивное действие (нарастание усилия при перемещении) органа управления.

10) Первая медицинская помощь.(первая помощь пострадавшему)

Организационно-правовые аспекты оказания помощи пострадавшим при дорожно-транспортных происшествиях. Основы действующего законодательства (административное и уголовное право) относительно оказания или неоказания помощи пострадавшим. Обязанности водителя автотранспорта, медицинского работника, административных служб при дорожно-транспортных происшествиях, повлекших за собой человеческие жертвы.

Острые, угрожающее жизни терапевтические состояния. Острая сердечнососудистая недостаточность. Отравления. Клинические признаки, способы оказания первой медицинской помощи.

Остановка наружного кровотечения. Виды кровотечений. Признаки артериального, венозного кровотечения. Приемы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерии; наложение жгута-закрутки и резинового жгута; максимальное сгибание конечности; тампонирование раны, наложение давящей повязки, Приемы гемостаза при кровотечении из полости рта, из ушей, из носа. Первая медицинская помощь при кровохаркании, кровавой рвоте, подозрении на внутрибрюшное кровотечение.

Методы высвобождения пострадавших, извлечения из машины; их транспортировка, погрузка в транспорт. Приемы открывания заклиненных дверей машины, извлечения пострадавших через разбитое стекло. Особенности извлечения пострадавших с длительно придавленными конечностями. Приемы переноски на импровизированных носилках, волокуше, на руках, на плечах, на спине. Техника укладывания пострадавших на носилки. Особенности извлечения и перекладывания пострадавших с подозрением на травму позвоночника, таза. Использование попутного транспорта для транспортировки пострадавших (способы укладывания в легковой и грузовой автомобиль, автобус). Комплектация индивидуальной аптечки. Навыки применения ее содержимого.

Практическая подготовка.

Переходный период сентябрь - октябрь

Основные цели: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: функциональное и психологическое восстановление перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период – ноябрь-апрель

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный период – ноябрь-февраль

Основные цели: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный период – март-апрель

Основные цели: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: изучение элементов техники прохождения поворотов при разных погодных условиях, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период – май-сентябрь

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники управления автомобилем, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Содержание работы: изучение элементов техники управления автомобилем в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной и силовой выносливости, повышение уровня ощущения гонщиком изменения скоростных характеристик автомобиля при изменении условий окружающей среды, освоение различных методов изменения настройки автомобиля, тренировка быстроты выполнения маневров, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психической готовности спортсмена.

Искусство тренера заключается в том, чтобы в результате многолетнего всестороннего совершенствования психической и физической нагрузки подготовить спортсмена к достижению высоких результатов.

Для успешного выступления в различных гонках спортсмену необходимы не только стимул, но и вера в свои силы. Этому способствует высокий уровень тренированности, степень разносторонней специальной и физической подготовленности, решимость отдать все силы для борьбы, максимально проявить свои возможности. Этим и характеризуется психологическая готовность к соревнованию.

Во время тренировок и соревнований, где картингист находится с противником в постоянном непосредственном контакте, необходимы тактическое обманывание, психологическая игра, противоборство психологии отдельных гонщиков или группы. Соревновательная деятельность спортсмена характеризуется прежде всего быстрой сменой тактических ситуаций, непрерывным контролем за противником с целью создания выгодной обстановки для себя. От спортсмена требуется быстрота в принятии решения при неожиданной ситуации, подавление внутренних неблагоприятных состояний и регулирование различных эмоциональных проявлений. Это все должно сочетаться с наиболее целесообразными тактическими решениями, действиями и их практическим выполнением.

Венцом всей психологической подготовки следует считать состояние психической готовности, которое проявляется в максимальной мобилизации картингиста к достижению наивысших показателей в соревнованиях. Следовательно, психологическая подготовка должна представляться как непрерывный процесс воспитания спортсмена в течение всей его спортивной деятельности, характеризующийся способностью к самоанализу, умению объективно оценивать положительные и отрицательные стороны своих противников, разбираться в тактических ситуациях, способностью преодолевать трудности, проявлять выдержку и самообладание.

Требуется длительное время на изучение психических особенностей спортсмена, наблюдение за его поведением во время тренировок, соревнований, в учебном заведении или во время работы, в общественной деятельности.

Психологическая подготовка картингиста в годичном цикле проходит четыре этапа: перспективно-тренировочный, предстартовый, стартовый, после соревновательный (меж соревновательный).

Роль тренера на перспективно-тренировочном этапе подготовки особенно велика. Он не только организатор тренировок, но и воспитатель в подлинном смысле этого слова. Тренеру, умеющему завоевать внимание и уважение своих воспитанников, легко добиться от них выполнения его советов и указаний. Вера спортсменов в тренера порой становится одним из важных факторов, способствующих спортивным успехам.

Как показывают наблюдения за нашими ведущими картингистами, многие активно выступают в соревнованиях на высоком уровне не более 7 – 8 лет. Ранний уход гонщиков из спорта, падение их результатов прежде всего объясняются психическим истощением и переутомлением центральной нервной системы. Чтобы продлить долголетие спортивной карьеры, тренировки должны строиться эмоционально и разнообразно. В каждой тренировке должно появляться новое в освоении технических и тактических элементов. Решение в одной тренировке двух задач: функциональной и технической или функциональной и тактической – отвлекает картингиста от монотонной тяжелой и длительной нагрузки.

Значительного эффекта в тренировочном процессе можно добиться только тогда, когда на фоне общего утомления выполняется специфическая трудная работа на скорость или на дистанционную выносливость. По такой работе тренеры нередко делают выводы о возможности участия спортсмена в дальнейших гонках. Поэтому тренеру не следует раскрывать весь план тренировок, зная который спортсмены невольно будут щадить себя в первой половине занятия, стремясь сохранить силы для выполнения наиболее важной завершающей работы.

Чтобы побудить спортсменов к систематическим тренировкам, к новым спортивным достижениям, часто пользуются различными девизами, изречениями, лозунгами. Как психологический метод это, несомненно, оказывает определенное влияние на спортсмена. Опыт показал, что присутствие зрителей на тренировках, их подбадривающие высказывания, советы, скандирование лозунгов положительно сказываются на спортивных достижениях.

Для снижения утомления после тренировок, соревнований и восстановления спортивной работоспособности применяется аутогенная и психорегулирующая тренировка. Кроме того, ее используют при повышенном эмоциональном возбуждении, для мобилизации готовности к максимальным спортивным напряжениям. Чтобы овладеть этим методом, надо систематически заниматься примерно около 2 – 3 месяцев (2 – 3 раза в день по 10 – 12 мин.). Вначале занятия проводит врач или тренер.

Каждый сезон, а также основные этапы спортивной подготовки следует завершать посещением врачебно-физкультурного диспансера для комплексного обследования. Это дает возможность вовремя определить отклонения в здоровье и функциональном состоянии и провести соответствующее профилактическое лечение.

На соревнованиях приходится в один день принимать по несколько стартов, несмотря на полученные травмы. Все это требует от спортсмена колоссальных волевых усилий.

Бесстрашие перед столкновений и контактной борьбы следует воспитывать с первых же тренировок на карте. Преодолеть этот психологический барьер начинающим гонщикам помогают кроме тренера и врача более опытные гонщики. Смелость, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и решительность, уверенность, инициативность, самостоятельность, самообладание и выдержка должны воспитываться у спортсменов повседневно, с первого года занятий картингом.

Основным методом воспитания моральных и волевых качеств юных картингистов выступает метод убеждения. Убедить можно не только словами, но и наглядным примером.

Тренер должен быть одинаково требовательным по отношению ко всем занимающимся, чего бы это ни касалось: опозданий, выполнения правил движения, чистоты одежды, ухода за картом и т. д.

В воспитательной работе можно использовать и метод принуждения (замечания, отстранение от тренировки, соревнования, вывод из секции и т. д.). Но нужно не забывать и о мерах поощрения. Разумное использование любого средства воспитания предполагает хорошее знание тренером своих воспитанников и их возможностей.

В воспитании волевых качеств очень помогают постепенно повышающиеся трудности, которые необходимо преодолевать занимающимся, и не от случая к случаю, а систематически.

А. А. Тер-Ованесян считает, что существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением. Чем выше проявляемая сила, быстрота, выносливость, тем соответственно большим должно быть волевое напряжение. Воля, как и мышца, развивается только в процессе и в результате деятельности, преодоления объективных и субъективных трудностей (необходимость повысить скорость в состоянии усталости, на подъеме, преодолеть монотонную трассу и т. д.).

За 14 – 30 дней до выхода на старт ответственных соревнований наступает предстартовый этап психологической подготовки. Зрительные и мышечно-двигательные ощущения, которые помогут спортсмену освоить необходимые элементы техники, отходят на второй план и выдвигается новая задача – воспитание чувства скорости и несколько позже – дистанционной скорости.

На предстартовом этапе значительно повышается роль управления эмоциональным состоянием спортсмена. Активные эмоции повышают спортивную работоспособность, а пассивные, наоборот, снижают. Эмоциональное состояние картингиста зависит от многих причин (бытовые условия, режим дня, взаимоотношения в семье и коллективе и т. д.).

Исключительно важную роль в период непосредственной подготовки к старту играет умение спортсмена самостоятельно регулировать свое нервно-психическое состояние. Очень важный фактор в автомобильном спорте – психологическое соответствие товарищей по команде (осо-

бенно спортсменов заявленных в команду). Успех команды зависит прежде всего от устойчивых личных контактов и соблюдения высоких моральных принципов всеми ее членами. Сплоченность команды – результат хорошей работы тренера и всех членов команды.

Своевременное определение основного состава команды для участия в ответственных гонках – важный этап в работе. Отбор основного состава участников целесообразно завершать за 14 – 21 день до старта.

Соревновательная обстановка очень влияет на нервно-психическое состояние картингиста, ожидающего выхода на старт. Перед ответственными соревнованиями, и особенно в день выступлений, не следует оставлять спортсменов без внимания тренера, товарищей по команде. Ослабление стартовой лихорадки во многом зависит от спокойствия, выдержки и такта руководителя команды, тренера, врача, механика.

Спортсмен должен научиться спокойному ожиданию старта. Без специальной подготовки малоопытный спортсмен перегорает, теряет сон, аппетит покой, веру в свои силы. Лучше всего перед стартом заняться работой, не возбуждающей нервную систему, почитать книгу, просмотреть кинофильм и т. п.

Самым напряженным для картингиста является первый день соревнований, первый старт. Чтобы в какой-то мере снять напряжение, тренер старается не менять привычного для гонщика режима тренировки.

Многие тренеры, чтобы избежать отрицательных эмоций, не говорят своему ученику: «Ты готов победить?». Слово «победа» способно так закрепить движения молодого спортсмена, что он утратит легкость, собранность, не сможет маневрировать технично. Поэтому лучше сказать: «Сегодня ты готов к тому, чтобы вы ступить очень хорошо». Тренеру следует избегать выражения «ты должен», а всегда говорить: «Ты можешь». В тренировке, режиме, подготовке к выступлению, как и в общем процессе воспитания молодого гонщика, нет мелочей – все одинаково важно для достижения успеха. И слова тренера, и его поведение по отношению к ученику. Хорошее настроение – половина успеха. Надо научить молодого гонщика создавать хорошее настроение, развивать качество самообладания, регулировать эмоциональное состояние сложных обстоятельств.

Немало трудностей возникает в ходе соревнования. Некоторые спортсмены после победы в промежуточных заездах успокаиваются. Иные находятся в состоянии излишнего эмоционального возбуждения. В ходе соревнований тренер должен делать только необходимые замечания, приучая спортсменов к персональной ответственности.

После соревнований тренер должен настроить коллектив на новые победы, указать на недостатки и ошибки в тактической и психологической подготовке. Будущий успех часто зависит от того, как поведет себя тренер после неудачного выступления своих воспитанников. Поражение для многих спортсменов – это серьезная моральная травма. Поэтому тренер, понимающий их переживания, должен оказать всестороннюю помощь спортсменам. Именно в этот момент он узнает много полезного и важного о своих воспитанниках, что поможет ему в дальнейшей работе.

Анализ проблемы показал, что психическая подготовка является основной в овладении технико-тактическим мастерством. В настоящее время принято делить психологическую подготовку спортсмена на два этапа – этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к соревнованиям. Оба этих этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый из них имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивной тренировки.

Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению задач.

Сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки картингиста должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

3.8. Планы применения восстановительных средств.

Применение различных восстановительных средств и методов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок играет важную роль в подготовке спортсменов.

Выделяют следующие виды восстановительных средств: педагогические; психологические; медико-биологические.

Педагогические средства являются основными применяемыми в тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится спортсмен.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма спортсмена. Следует отметить, что чем выше уровень квалификации спортсмена, тем более индивидуальный характер приобретает тренировка;
- оптимальное сочетание применяемых в тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;
- оптимальное построение структуры тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов.
- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования.
- оптимальное построение каждого занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть занятия; тщательный подбор мест проведения тренировок и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки).
- сохранение состояния спортивной формы, как во время соревнований, так и после их завершения;

Используемые психологические средства восстановления в процессе подготовки спортсменов направлены на устранение симптомов нервно-психического напряжения и состояния угнетенности, а также на восстановление энергии, двигательной сферы и физиологических функций организма.

К **психотерапевтическим** средствам восстановления, которые в настоящее время широко применяются в спорте, специалисты причисляют:

- аутогенную тренировку и ее различные варианты.
- самовнушение;
- внушенный сон-отдых;
- мышечную релаксацию;
- специальные дыхательные упражнения;
- гипнотическое внушение, которое в некоторых случаях является единственным действенным средством снятия перенапряжения и переутомления.

К **психогигиеническим** средствам восстановления относят:

- включение в тренировочный и соревновательный процессы положительных стрессов и исключение отрицательных стрессов;
- видео- и аудиопсихическое воздействие;
- оптимизацию условий тренировки и соревнований;
- создание в коллективе благоприятного психологического климата;
- учет совместимости спортсменов;
- индивидуальные и групповые беседы;
- применение цветовых и музыкальных воздействий;
- оптимизацию быта и отдыха.

В спортивной практике с целью поддержания и восстановления работоспособности, восполнения затраченных при выполнении работы энергетических и пластических ресурсов организма в восстановлении нервной системы применяются **медицинские** средства восстановления:

- эргогенная диететика (рациональное питание);
- витаминизация;
- фармакологические препараты, которые имеют растительное и животное происхождение и способствуют или усилению, или ослаблению обменных процессов, активизации иммунной системы, регенеративных процессов. Данные препараты не являются допингами.

Применяемые **физиологические** средства восстановления можно разделить на две группы - постоянные и периодические.

Постоянные физиологические средства используются с целью предотвращения возникновения неблагоприятных функциональных изменений

К ним относятся:

- оптимальный режим работы и отдыха;
- сбалансированное и рациональное питание;
- витаминизация;
- укрепление неспецифического иммунитета;
- физические упражнения общеукрепляющей направленности;
- оптимизация психоэмоционального уровня.

Периодические физические средства восстановления применяются в процессе спортивной подготовки с целью мобилизации резервных возможностей организма, экстренного восстановления и повышения работоспособности.

К данным средствам относятся:

- воздействие на биологически активные точки импульсным электрическим током с целью регуляции функционального состояния;
- электростимуляция мышц применяется с целью роста скорости протекания восстановительных процессов, увеличения силы мышц, а также восстановления после травм нервно-мышечного аппарата;
- применение электросна оказывает благоприятное воздействие, способствующее освобождению от общего утомления,
- поглощение чистого кислорода при повышенном и нормальном атмосферном давлении позволяет ликвидировать гипоксию тканей;
- применение кислородно-гелиевых смесей;
- массаж (ручной и аппаратный).

В настоящее время позитивно зарекомендовал себя баромассаж, содействующий улучшению периферического кровообращения, форсированию тока крови и процессов метаболизма, понижению спазма сосудов, улучшению трофики тканей и повышению мышечной силы;

- применение тепловых процедур (баня с высокой влажностью, достаточно низкой температурой и сауна с небольшой влажностью и высокой температурой). Баня содействует акклиматизации спортсмена;

Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном использовании всех элементов режима:

- обеспечение нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил борца, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;
- обеспечение правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;
- профилактика различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых, путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;
- использование специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела для обеспечения суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания;

- использование индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов и поливитаминовых комплексов:

Заметные положительные реакции организма спортсмена на использование восстановительных средств возникают после выполнения средних и больших нагрузок различной направленности.

После выполненных малых нагрузок восстановительные средства не оказывают существенного воздействия на динамику восстановительных реакций.

Немаловажное значение приобретает и тот аспект процесса восстановления, что применение того или иного восстановительного средства уже является дополнительной нагрузкой на организм спортсмена. В связи с этим к функциональным системам организма предъявляются иногда даже завышенные требования.

После выполнения нагрузок общей направленности, при которых возникает выраженное общее утомление, целесообразно применять физические средства общего влияния (принятие душа, различных видов ванн, сауны, плавания), а также средства, имеющие локальное воздействие.

В настоящее время в связи с развитием науки и производства появились аппаратные средства восстановления, которые можно применять на различных этапах тренировочного цикла и в любых условиях.

Восстановительные процессы и процесс спортивной тренировки нужно рассматривать как факторы, которые обеспечивают повышение работоспособности и эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и, по возможности, полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;

- после тренировочного занятия, соревнования;

- в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от тренировок день;

- после микроцикла;

- после макроцикла;

- перманентно.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

В качестве целенаправленного применения средств бальнеологии и физиотерапии можно использовать:

- массаж - классический (восстановительный, общий, частный), сегментарный, баромассаж, гидромассаж, вибрационный массаж;

- душ - гигиенический, дождевой, струевой, контрастный, циркулярный, шотландский;

- ванны - контрастные, гальванованны, виброванны, хвойные, и т.д.;

- бассейн;

- электросветопроцедуры

- ингаляции.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок - для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов.

3.9. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества:

-стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- *улучшающие кислородтранспортные функции;
- *фармакологические, химические и физические манипуляции;
- *генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

*первое нарушение:

-минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;

*второе нарушение:

2 года дисквалификации;

*третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

*Международный стандарт ВАДА по тестированию;

*Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

*Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйрплей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

В таблице №22 указан примерный план антидопинговых мероприятий и организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 22

№ п.п.	Наименование мероприятий	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование о неприменении допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещенных средства и методов в спорте	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов	Заместитель директора
4	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Тренер-преподаватель
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Директор, тренер, учащиеся

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только гонщиков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила автомобильного спорта, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров, организации, осуществляющих спортивную подготовку в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на *тренировочном этапе* и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта «автомобильный спорт» терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа *совершенствования спортивного мастерства*

должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены *высшего спортивного мастерства*

должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «автомобильный спорт»

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

7—11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке спортсменов;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет. Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики

— быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет. К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по автомобильному спорту представлены в таблице №23.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «автомобильный спорт»

Таблица 23

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	незначительное влияние
Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
Выносливость	значительное влияние
Гибкость	среднее влияние
Координационные способности	значительное влияние
Телосложение	незначительное влияние

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Мышечная сила. Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата.

Выносливость. Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Гибкость. Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок.

Координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных гонщиков, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «автомобильный спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «автомобильный спорт».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «автомобильный спорт»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего совершенствования спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области специальных навыков:

- умение определять степень опасности и использовать меры страховки и самостраховки, владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- навыки и умения поведения в экстремальных условиях и критических ситуациях;

- умение соблюдать требования техники безопасности;

- овладение психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнованиях;

- формирование навыков сохранения собственной физической формы.

в области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

4.3. Виды контроля спортивной подготовки.

Для более успешной подготовки спортсменов, для контроля за их общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой существуют такие виды контроля:

- оперативный,
- текущий
- этапный

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия. При организации оперативного контроля: одни показатели регистрируются только до и после тренировки (при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости: массы тела; функционального состояния сердечно-сосудистой системы; функционального состояния системы внешнего дыхания; морфологического состава крови; биохимического состава крови; кислотно-щелочного состояния крови; состав мочи; при выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; при выполнении сложнокоординационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов) другие - непосредственно в процессе тренировки (внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже - показатели биохимического состава крови)

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Осуществляется: ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой); три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются: ·общая физическая работоспособность; ·энергетические потенциалы организма; ·функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности спортсменов по автомобильному спорту составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется один раз в течение года. Для перевода на последующий этап спортивной подготовки спортсмены каждой тренировочной группы должны сдать определенное количество нормативов.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа спортивной подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом: выполнения юными спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке таблице 18, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки указаны в таблице №24

Продолжительность этапа до 3 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники автомобильного спорта, спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Таблица 24

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не мене 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 8 раз)
Вестибулярная устойчивость	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 40 с)	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 38 с)
Координация	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 2,2 м)	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 1,8 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе в таблице №25

Продолжительность этапа подготовки до 4 лет.

Цели и задачи этапа:

- повышение уровня общей физической подготовки и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по автомобильному спорту;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

Таблица 25

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 30 раз)
Вестибулярная устойчивость	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 45 с)	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 40 с)
Координация	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 2,2 м)	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 1,8 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства в таблице №26

Группы спортивного совершенствования формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах. Продолжительность этапа - не ограничено. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики

прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет, в том числе, и на основании индивидуальных планов.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Таблица 26

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 9 мин)	Бег на 2000 м (не более 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз)
Вестибулярная устойчивость	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 50 с)	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 45 с)
Координация	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 2,6 м)	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 2,2 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства в таблице №27:

Таблица 27

Этап высшего спортивного мастерства	
Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)

физические качества	Мужчины	Женщины
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег на 100 м (не более 13,8 с)	Бег на 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег на 2000 м (не более 7 мин 50 с)	Бег 2000 м (не более 9 мин 50 с)
Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 47 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 24 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз)
Вестибулярная устойчивость	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 60 с)	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 50 с)
Координация	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 2,6 м)	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 2,2 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 13 см)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 16 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Оценка уровня подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) *Бег 1000 м, 1500 м и 2000 м.* Проводятся на беговой дорожке стадиона.
- 2) *Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).
- 3) *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество, раз за определенный отрезок времени. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- 4) *Подъем туловища, лежа на спине.* И.п. – ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

В качестве *дополнительного критерия* реализации спортивной программы и перевода спортсмена на следующий период спортивной подготовки, предусматриваются нормативы спортивной подготовленности. В соответствии с программой по автомобильному спорту устанавливаются нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов юношей и девушек, по следующим разделам подготовки таблице №28..

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА «АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ» В ДЮСШ ТВС**

Таблица 28

№	Упражнение	Оценка	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 60 м (сек)	5	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,0	10,6	10,5	10,4	10,2	10,0	9,5
		4	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,2	10,7	10,6	10,5	10,4	10,2	10,0
		3	12,0	12,0	12,0	11,8	11,6	11,4	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,2
		2	12,7	12,6	12,5	12,4	12,2	12,0	10,10	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4
2.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(косание пола пальцами)	Зачет +	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Не зачет-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	120	120	130	140	150	160	175	190	200	210	215	220
		4	115	115	120	130	140	150	165	180	195	200	210	215
		3	110	110	115	125	135	145	160	175	180	195	200	210
		2	100	100	110	115	125	135	145	160	170	180	190	200
4.	Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	5	11	12	13	16	18	20	22	25	28	31	33	35
		4	10	11	12	15	16	18	20	22	25	28	31	33
		3	9	10	11	14	15	16	18	20	22	24	25	31
		2	6	7	8	12	13	15	16	17	19	20	22	25
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	4	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13
		4	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		3	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	8	10
		2	1	1	2	2	2	3	3	4	5	6	7	8
6.	Бег 1000м (сек)НП Бег 1 500м (сек)ТГ	5	6,20	5,15	6,10	6,5	4,50	4,35	4,20	4,00	3,50	3,45	3,25	3,20
		4	6,25	6,20	6,15	6,10	5,20	5,00	4,50	4,30	4,20	4,00	3,50	3,40
		3	6,30	6,30	6,30	6,30	5,50	5,40	5,20	5,10	5,00	4,40	4,30	4,20
7.	Вращение вокруг своей оси на 720 градусов,с последующим прохождением по прямой линии(не менее 2,2 метра)	Зачет +	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
		Не зачет-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

4.6.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ.

Контроль проводится в конце спортивного сезона в форме тестирования с целью определения степени освоения программы, соответствующей данному году обучения. Занимающиеся, освоившие в полном объеме программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения (Талица №29)

Таблица 29

№ п/п	Предмет	Критерии оценки	Форма испытания
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Тест по билетам (10вопросов)	Зачет
2	Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	Зачет

3	Избранный вид спорта автомобильный спорт (картинг)	Выполнение программных требований: 1. Владение техникой вождения автомобиля(картинга): -НП 1г.об.-зачетна трассе фигурного вождения карта (допуск к спортивному вождению карта) -НП-2г.об.-прохождение трассы 5мин(не хуже 3юн.разряда) -ТГ 1г.об. прохождение трассы (не хуже 2-3юн.разряда) -ТГ 2г.об. прохождение трассы (не хуже 2-юн.разряда) -ТГ 3г.об. прохождение трассы (не хуже 1-2юн.разряда) -ТГ 4г.об. прохождение трассы (не хуже 1-юн.разряда) 2.Участие в соревнованиях 3.Судейская и инструкторская практика	Зачет или результат соревнований по картингу, проводимые не более месяца назад от даты переводных экзаменов
4	Специальные навыки	ПДД(правила дорожного движения) -НП 1г.об.-10 вопросов за 10 минут(2 ошибки) -НП 2г.об.-15 вопросов за 10 минут(2 ошибки) -ТГ 1г.об.- полный билет 8 минут (2 ошибка) -ТГ 2г.об. - полный билет 5 минут (2 ошибки) -ТГ 3г.об. - полный билет 5 минут (1 ошибок) -ТГ 4г.об. - полный билет 3 минуты (0 ошибок) Тест по всем разделам предмета	Зачет
5	Спортивное и специальное оборудование	Тест на знание устройства спортивного и специального оборудования	Зачет

4.7 Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с [Порядком](#) оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

V. План физкультурных и спортивных мероприятий формируется спортивной школой осуществляющая спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и утверждается на каждый финансовый год.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1.Список литературы

- 1.Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2.Приказ Минспорта РФ от 12.12.2017 № 1074 « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»
- 3.Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»
- 4.Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

5. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»

6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

7. А. А. Илюхин. Технические виды спорта: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСТШ и СДЮСТШ/ Авт.-сост. А.А.Илюхин. – М.: Советский спорт, 2007

8. Астахов А. И. Воспитание творчеством. - М.: Просвещение, 1986.

9. Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие. – М., 2002.

10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.

11. Гурвич М. М. Рациональное питание спортсмена-гонщика.- М.: ДОСААФ, 1980.

12. Ерецкий М. И. Автомобиль карт. - М.: ДОСААФ, 1976.

13. Ерецкий М. И. Автомобиль карт в школе. - М.: Просвещение, 1969.

14. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М., ФиС., 1987.

15. Лалаян А. А. Психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию. - Ереван: Айстан, 1975.

16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев: Олимпийская литература, 1999.

17. Мир техники для детей, № 1-12, 2002.

18. Национальные спортивные правила по картингу.

19. Орлов Ю. Б. Автомобильный и мотоциклетный кружки. - М.: Просвещение, 1988

20. Правила дорожного движения Российской Федерации

21. РАФ Ежегодник «Картинг».

22. РАФ «Ежегодник автомобильного спорта».

23. Рихтер Т., Картинг.- М.: Машиностроение, 1988.

24. Система подготовки спортивного резерва. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. М., 1994.

25. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.

26. Сингуинди Э. Г. Автомобильный спорт. - М.: ДОСААФ, 1982

27. Тодоров М.Р. Картинг. Изд. 2-е. – М., 2002.

28. Уриханян Х. П. Картинг - спорт юных. - М.: ДОСААФ, 1988

29. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1980

30. Теория и методика физического воспитания (в 2-х томах). Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. - М.: ФиС, 1976

31. Горбачев М.Г. Самоучитель безопасного вождения. Современный стиль/ Михаил Георгиевич Горбачев. М.: РИПОЛ классик, 2009

32. Сапин М.Р. Анатомия человека: учебное пособие для студ. пед. вузов: в 2 кн.: кн. 1,2/ М.Р.Сапин, З.Г.Брыскина. – 2-у изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008

33. Гогонов Е.И., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. — М., 2000

34. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М., 2000.

35. Градусов В. А. Общая физическая подготовка в тренировочном процессе мотокроссмена: метод. разработка для студентов спортивного факультета ГЦОЛИФКа / В. А. Градусов, А. М. Федоткин. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1985

36. Единая всероссийская спортивная классификация

6.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Цыганков Э. С. Заочные уроки профессора Цыганкова: электронное учеб. пособие (CD): в 2 ч. / Э. С. Цыганков, А. Холод ; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.
2. Цыганков Э.С. Укрощение автомобиля/ Э.С.Цыганков. – М.: Эксмо, 2008. + DVD. – (Правила Дорожного Движения)
3. Цыганков Э. С. Экстремальное вождение. Управление автомобилем в критических ситуациях; ООО «РМГ Мультимедиа», 2004

6.3. Перечень Интернет-ресурсов.

1. www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27867 -
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»
www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport - ВРВС
www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska - ЕВСК
www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendar-nyy-p - ЕКП
3. www.elitarium.ru Анатолий Александрович Сафонов, кандидат педагогических наук, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта Военно-медицинской академии (Санкт-Петербург)
4. kartodrom.com.ua Психологическая подготовка спортсменов
5. [http:// www.gokarting.ru](http://www.gokarting.ru)
6. [http:// www.pro-carting.ru](http://www.pro-carting.ru)
7. <http://www.karting100.ru/>
8. <http://www.kartingrf.ru/>
9. <http://www.fas.ur.ru/>
10. <http://www.popova6.ru/>
11. <http://www.kart-off.ru>
12. <http://www.kartdrive.ru>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА ГОРОДА ТОМСКА»
(МБУ ДО ДЮСШ ТВС)

ПРИНЯТО:

на педагогическом
совете МБУ ДО
ДЮСШ ТВС

Протокол № _____
от «__» _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБУ ДО
ДЮСШ ТВС
_____ Малкова Е.С.

«__» _____ 2020год

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ

Программа разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 12 декабря 2017 года № 1074

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальная подготовка – 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года,
- этап совершенствования спортивного мастерства – 3 года,
- высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Программу разработали:

Петрова Л.Н. – зам. директора по УР ;

Толмачев А.В. – тренер-преподаватель

Пермяков А.Ю.-механик по техническим видам спорта

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТ-СКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА ГОРОДА ТОМСКА»
(МБУ ДО ДЮСШ ТВС)**

ПРИНЯТО:

на педагогическом

совете МБУ ДО

ДЮСШ ТВС

Протокол № _____

от « ____ » _____ 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБУ ДО

ДЮСШ ТВС

_____ Малкова Е.С.

« ____ » _____ 2020год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРО-
ГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ**

(базовый уровень сложности)

Срок реализации программы :6 лет

Программу разработали:

Петрова Л.Н. – зам. директора по УР ;

Толмачев А.В. – тренер-преподаватель

Пермяков А.Ю.-механик по техническим видам спорта