

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 № 1

от «20» июля 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБУ ДО

ДЮСШ ТВС

Малкова Е.С.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА 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

Томск 2020

Разделы	Наименование разделов	стр.
I	Пояснительная записка	
	Направленность, цели и задачи Программы	
	Характеристика вида спорта «Автомобильный спорт»	
	Минимальный возраст учащихся для зачисления	
	Минимальное количество учащихся в группах	
	Срок обучения	
	Планируемые результаты освоения Программы	
II	Учебный план	
2.1.	Календарный учебный график	
	План учебного процесса	
	Расписание учебных занятий	
III	Методическая часть	
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям	
3.2.1.	Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта»(базовый уровень сложности)	
3.2.2.	Обязательная предметная область «общая физическая подготовка»(базовый уровень сложности)	
3.2.3.	Обязательная предметная область «вид спорта»(базовый уровень сложности)	
3.2.4.	Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры»(базовый уровень сложности)	
3.2.5.	Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование»(базовый уровень сложности)	
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	
3.3.	Объемы учебных нагрузок	
3.4.	Методические материалы	

3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	
5.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	
IV	План воспитательной работы	
V	Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации)зачетные требования	
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы базового уровня	
5.2.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся	
5.3.	Правила выполнения контрольных упражнений	
VI.	Перечень информационного обеспечения	
6.1.	Список литературы	
	ПРИЛОЖЕНИЕ	

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта, осуществляемому в природной среде «АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ» (далее – Программа) разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) «Об образовании в Российской Федерации» и приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований (далее по тексту – ФГТ) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школой технических видов спорта Города Томска (МБУДО ДЮСШ ТВС) (далее – Учреждение) на весь период обучения и имеет следующую структуру:

- 1) титульный лист
- 2) пояснительная записка
- 3) учебный план
- 4) методическая часть
- 5) план воспитательной работы
- 6) система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования;
- 7) перечень информационного обеспечения.

Образовательная программа – это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, плана учебного процесса, рабочих программ, расписания занятий, плана воспитательной работы, оценочных и методических материалов. (п.9 ст.2 Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Реализация Программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (п.1. ст.84 ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. 17.06.2019) «Об образовании в РФ»)

Программа учитывает:

□ особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч. 1), ст.7598);

□ требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

□ психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся. (п.3. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Программа разработана с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности по признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - избранный вид спорта). (п.3.2. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

1.1. Направленность, цели и задачи Программы

Программа направлена на:

- ☐ отбор одаренных детей;
- ☐ создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе избранного вида спорта и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки. (ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

Программа направлена на:

- 1) формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- 2) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 3) обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- 4) выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- 5) социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- 6) формирование общей культуры обучающихся;
- 7) удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований. (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196-ФЗ "Порядок")

Основными задачами реализации Программы являются:

- 1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 2) получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- 3) удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 4) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- 5) подготовка к освоению этапов спортивной подготовки. (п.4. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности по Программе направлены на:

- 1) обеспечение единства основных требований к организации спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- 2) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- 3) повышение качества подготовки спортивного резерва;
- 4) увеличение охвата детей и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом. (п.1. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

Программа разработана с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности по признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - избранный вид спорта). (п.3. приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Особенности»)

Программа предусматривает один уровень сложности – базовый в освоении обучающимися Программы (далее - уровень Программы). (п.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

1.2. Характеристика вида спорта «Автомобильный спорт»

Существует несколько основных разделений картинга на классы, исходя из технической оснащенности и возраста участников. Спортивный картинг по праву считается первой ступенью автоспорта для молодых людей или даже детей, решивших всецело посвятить себя этому мужественному виду деятельности.

Современная классификация картов предусматривает разделение по возрастному признаку спортсменов, объему двигателя и дополнительным характеристикам этого спортивного мини-автомобиля, таким как наличие коробки передач, число ее скоростей, исполнение рамы, кузова и других элементов. Все эти характеристики картов строго регламентируются соответствующими организациями. Существует несколько основных регламентов в отношении картов: международные, любительские и национальные.

Международные классы Основные международные категории предполагают следующую классификацию гоночных мини-автомобилей:

KF3. Конструкция данной категории характеризуется наличием 125-сантиметрового мотора двухтактного принципа действия, способного развить 14 тысяч об/мин с водяным охлаждением, электростартером и сухим сцеплением центробежной модификации. КП отсутствует. В этом классе выступают юноши 12-15 лет. Минимальная масса снаряженного средства вместе с пилотом — 145 килограммов.

KF2 (Суперкарт). Отличается от предыдущего несколько большей массой: минимальные значения начинаются от 158 килограммов. Ограничение числа оборотов двигателя осуществляется при достижении пятнадцатитысячной отметки. В данном классе выступают спортсмены, достигшие пятнадцатилетнего возраста.

KZ2. Этот класс картов характеризуется уже более сложной конструкцией и увеличенными возможностями управления, поскольку оснащаются шестиступенчатой КП. Наличие коробки передач способствует утяжелению гоночного мини-автомобиля, поэтому минимальной массой данного класса считается 175 килограммов. На KZ2 могут также выступать спортсмены возрастом от 15 лет.

KZ1. Практически аналогичен предыдущей категории. Исключением является невозможность варьирования передаточных чисел КП и применение мягких шин.

Национальные классы

Все правила и требования к техническим средствам в данных категориях регламентируются исключительно национальными спортивными автофедерациями. Обычно в национальных классах применяются автотранспортные средства отечественного производства с «родными» моторами.

Российские национальные классы картинга подразделяются таким образом:

Пионер. Рассчитан на самых юных участников, возраст которых варьируется в пределах 8-12 лет. Карты этой серии оснащаются одноцилиндровыми моторами с воздушным охлаждением. Также наличествует КП с двумя-пятью скоростями.

Кадет. Техническое оснащение автотранспортных средств данной категории практически не отличается от предыдущего класса. Применяются такие же 50-сантиметровые моторы с поршневым газораспределением либо клапаном полнопоточного исполнения и аналогичная коробка передач. Возраст допускаемых в данную категорию участников составляет 10-15 лет.

Юниор. В этой группе выступают спортсмены, достигшие 13-летнего возраста. Максимальный возрастной порог составляет 18 лет. Автомобили класса Юниор оснащаются уже более мощными моторами рабочим объемом 125 сантиметров кубических и более совершенной КП с 4-6 передачами. В России и других европейских государствах также существуют классы картинга, в которых является вполне допустимым участие и более юных спортсменов. Например, класс Микро, позволяющий участие в

соревнованиях спортсменов шестилетнего (!) возраста. Используются в основном карты модели Raket-60, произведенные в Швеции. Эта техника отличается великолепными показателями надежности, безопасности и позволяет развивать максимальную «крейсерскую» скорость в 60 километров/ч

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления

Минимальный возраст детей для зачисления на вид спорта «Автомобильный спорт» – 7 лет.

1.4. Минимальное количество обучающихся

Минимальный численный состав учебных групп (базовый уровень сложности)

1 год 15 человек

2 год 14 человек

3 год 13 человек

4 год 12 человек

5 год 11 человек

6 год 10 человек

1.5. Срок обучения

Срок обучения по Программе для базового уровня составляет - 6 лет. Для учащихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по Программе на углубленном уровне до 2 лет.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы базового уровня

1.6.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- 1) знание истории развития спорта;
- 2) знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- 3) знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- 4) знания, умения и навыки гигиены;
- 5) знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- 6) знание основ здорового питания;
- 7) знание формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.6.2. В предметной области "общая физическая подготовка":

- 1) укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- 2) повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- 3) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- 4) формирование двигательных умений и навыков;
- 5) освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- 6) формирование социально значимых качеств личности;
- 7) получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- 8) приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.6.3. В предметной области "вид спорта":

- 1) развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «Автомобильный спорт»;
- 2) овладение основами техники и тактики вида спорта «Автомобильный спорт»;
- 3) освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- 4) освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;
- 5) знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в вида спорта «Автомобильный спорт»;
- 6) знание требований техники безопасности при занятиях вида спорта «Автомобильный спорт»;
- 7) приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.6.4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- 1) умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с видом спорта «Автомобильный спорт»;
- 2) умение развивать физические качества по виду спорта «Автомобильный спорт» средствами других видов спорта и подвижных игр;
- 3) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- 4) приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.6.5. В предметной области "специальные навыки":

- 1) умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта «спортивный туризм» специальными навыками;
- 2) умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «автомобильный спорт»;
- 3) умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- 4) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельной работе

1.6.6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- 1) знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта «Автомобильный спорт»;
- 2) умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- 3) приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах.

1 академический час равен 45 минутам.

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся. Обучение и воспитание в рамках Программы строится в соответствии с учебным планом.

Программа предусматривает *один уровень сложности базовый* в освоении обучающимися Программы (далее - уровень образовательной программы).

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- *теоретические основы физической культуры и спорта;
- *общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- *различные виды спорта и подвижные игры;
- *развитие творческого мышления; акробатика;
- *специальные навыки;
- *спортивное и специальное оборудование.

Изучение обязательных предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные, спортивные мероприятия, походы и путешествия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области Программы дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей базового уровня Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана по Программе базового уровня. (п.11 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939 «ФГТ»)

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта.

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%
1.3.	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	15%	15%	15%	15%
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%	10%	10%	10%	10%
3.	Самостоятельная работа	4%	4%	4%	4%	4%	4%
4.	Промежуточная аттестация	1%	1%	1%	1%	1%	1%

Программой предусмотрено

участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие учащихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБУ ДО ДЮСШ ТВС,

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график - это составная часть образовательной программы, определяющий количество учебных недель, количество учебных дней. Учебный год в России, как правило, начинается 1 сентября. График учебного процесса создается и утверждается ежегодно. Учебная недельная нагрузка в календарном учебном графике должна соответствовать базовому уровню Программы:

1-2 годы обучения – 4-6 часов в неделю.

2) 3-4 годы обучения - 6-8 часов в неделю.

3) 5-6 годы обучения - 8-10 часов в неделю.

(прил. №3 приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ «ФГТ»)

2.2. План учебно-тренировочного процесса

Учебный план образовательного процесса на 42 недели для базового уровня сложности

№п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	25	25	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	76	76	101	101	126	126
1.3.	Вид спорта	76	76	101	101	126	126
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	50	50	63	63
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	25	25	34	34	42	42
3	Самостоятельная работа	9	9	13	13	17	17
4	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю		3	3	4	4	5	5
Общее количество часов в год		252	252	336	336	420	420
Общее количество занятий в год		126	126	168	168	210	2

ОБЩИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО ДЮСШ ТВС (46 недель)
для реализации программы
предпрофессиональной подготовки
-базовый уровень
автомобильный спорт(картинг)

№п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
		1 год/ 6часов		2год/ 8 часов		3год /10часов	
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	24	24	33	33	44	44
1.2.	Общая физическая подготовка	86	86	107	107	128	128
1.3.	Вид спорта	84	84	122	122	151	151
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	53	53	69	69
2.2.	Спортивное и специальное оборудование	25	25	36	36	46	46
3	Самостоятельная работа	15	15	13	13	18	18
4	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4
Количество занятий в неделю		3	3	4	4	4	4
Общее количество часов в год		276	276	368	368	460	460

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий – один из основных организационных документов, определяющий работу тренера-преподавателя и Учреждения.

Цель расписания занятий – триединая: создание наиболее оптимальных условий обучения, воспитания и развития обучающихся; создание комфортных условий деятельности обучающихся и тренера-преподавателя; организация нормального эффективного режима функционирования Учреждения.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся Учреждения, по представлению тренера-преподавателя с учётом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Рационально составленное расписание способствует эффективности учебно-воспитательного процесса, снижению и ликвидации перегрузок учащихся, повышению работоспособности обучающихся и педагогов, оптимальному использованию учебных помещений Учреждения.

Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года. Для создания оптимальных условий деятельности педагогического и ученического коллективов и эффективности работы необходимо учитывать требования к санитарно-гигиеническому режиму образовательного процесса и составлению расписания. Занятия в Учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. При наличии двух смен занятий организуется не менее 30-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений. (п.8.4. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день. После 30-40 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: 1-2г.об.2часа

3-6 года обучения - 3 часов.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть Программы содержит следующие разделы:

- 1).методику и содержание работы по предметным областям;
- 2).рабочие программы по предметным областям;
- 3).объемы учебных нагрузок;
- 4).методические материалы;
- 5).методы выявления и отбора одаренных детей;
- 6).требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Программа базового уровня предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- 1.Теоретические основы физической культуры и спорта.
- 2.Общая физическая подготовка.
- 3.Вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- 2.1.Различные виды спорта и подвижные игры.
- 2.2.Развитие творческого мышления.
- 2.3.Специальные навыки.

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- 1)История развития спорта и вида спорта.
- 2)Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- 3)Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
- 4)Умения и навыки гигиены.
- 5)Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.
- 6)Основы здорового питания.
- 7)Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "Общая физическая подготовка":

- 1) Укреплять здоровье, разносторонне физически развивать, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.
- 2) Повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию, как основе дальнейшей специальной физической подготовки.
- 3) Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.
- 4) Формировать двигательные умения и навыки.
- 5) Осваивать комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.
- 6) Формировать социально значимые качества личности.
- 7) Научить коммуникативным навыкам, опыту работы в команде (группе).
- 8) Научить навыкам проектной и творческой деятельности.
- 9) Осваивать опыт проектной и творческой деятельности.

В предметной области "Вид спорта":

- 1) Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- 2) Научить основам техники и тактики избранного вида спорта.
- 3) Освоить комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений.
- 4) Научить соответственно возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочным нагрузкам.
- 5) Дать знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.
- 6) Дать знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом.
- 7) Приобретать опыт, участвуя в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта.
- 8) Дать знания основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры":

- 1) Научить точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижным играм.
- 2) Развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- 3) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- 4) приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "Развитие творческого мышления":

- 1) Развить изобретательность и логическое мышление.
- 2) Развить умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
- 3) Развить умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "Специальные навыки":

- 1) Научить умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.
- 2) Научить умению развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- 3) Научить умению определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.
- 4) Научить умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений. предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

3.2.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый уровень сложности Программы предусматривает свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен: знать задачи, стоящие перед ним;

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж_ также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта. Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема № 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

Тема 2. История развития спорта и вида спорта. История развития автомобильного спорта в России и за рубежом. Спортивные биографии лучших российских гонщиков. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет. Краткая характеристика развития автомобильного спорта в районе и области

Тема № 3. Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию).

Методические указания. Изучая данную тему, учащиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема № 4. Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

Методические указания. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 5. Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

Тема № 6. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 7. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

Методические указания. В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль

они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

Тема № 8. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

Тема № 9. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

Методические указания. В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

Тема № 10. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Методические указания. Изучение данной темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 11. Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса).

Методические указания. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

Тема № 12. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

Тема № 13. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и

спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема № 14. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков. **Методические указания.** Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 15. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа дост **Методические указания.** Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

Тема № 16. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема № 17. Восстановительные мероприятия в спорте. (Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня).

Методические указания. Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 18. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям). **Методические указания.** Спорт не должен приводить к травмам и болезням Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, наложение повязки, транспортировка.

Тема № 19. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.

Методические указания. В начале изучения этой темы необходимо прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Как каждое из средств влияет на организм и какое значение имеют они для укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствование техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, части занятия, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема № 20. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях). (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

Методические указания. Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.

Тема № 21. Техника безопасности при занятиях автомобильным спортом.

3.2.2. Обязательная предметная область «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта. Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека. Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки. В процессе общей физической подготовки важно всесторонне развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту. Если одно из них отстает в развитии, следует дополнительно применять средства, благотворно воздействующие на это отстающее качество. Физическая подготовка должна быть непрерывной и круглогодичной. Физическая подготовка складывается из утренней гимнастики, специальных тренировочных занятий и походов выходного дня. Утреннюю гимнастику следует проводить ежедневно, в любую погоду, желательно на открытом воздухе.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения в парах

– повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет –кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол.

Плавание

Освоение одного из способов плавания: старты и повороты, плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка

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 бег 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 изменением 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, прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, с отягощениями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов

3.2.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового уровня сложности)

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка спортсмена направлена на изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта. В процессе общей технической подготовки спортсменов пополняет фонд двигательных умений и навыков, необходимых ему в жизни и в спортивной практике. В ходе специальной технической подготовки он овладевает рациональной техникой избранного вида спорта, расширяет и углубляет свою спортивную специализацию, доводит до совершенства необходимые умения и навыки. Тактическая подготовка вооружает спортсмена способами и формами ведения борьбы в процессе соревнований (тактика в спорте — это искусство ведения спортивной борьбы). В содержание тактической подготовки входит обучение спортсмена поведению во время соревнований, преодолению возможных трудностей, использованию возникающих ситуаций. В процессе тактической подготовки спортсмены овладевают необходимыми приемами и действиями, тактическими знаниями. Для построения тактического плана спортивной борьбы необходимо изучать своих соперников и их тактические приемы, знать и правильно распределять свои силы, применять такие маневры, которые могут принести успех.

Тактическая подготовка - это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психологической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые стрелок использует при изменившихся обстоятельствах. Тактическое мышление развивается в единстве с формированием тактических знаний, умений и навыков.

Тактическое мышление проявляется (выражается) в способности обучающегося, восприняв возникшие изменения, быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, и главное - кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

Тактическая подготовка - это разучивание и совершенствование способов и приемов ведения стрельбы, развитие способности выбирать и применять их во время соревнований при изменившихся обстоятельствах. Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психологической подготовленности. Основу спортивно-тактического мастерства составляют качество тактического мышления и тактические знания, умения, навыки.

Под тактическими знаниями подразумеваются сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в избранном виде спорта

Знания по тактике, только накопленные, не подкрепленные личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования.

Наибольшее внимание и время отдаются тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям, и между основными соревнованиями.

Главный путь приобретения соревновательного опыта, на котором строится спортивно-тактическое мастерство, - это систематическое участие в соревнованиях различного ранга.

Основы техники и тактики.(автомобильный спорт)

-Понятие об управляемости автомобиля.

-Посадка картингиста - совершенствование и закрепление положения рук на руле, правильное распределение собственного веса в передней части машины. Хорошая осанка за рулем.

-Совершенствование и закрепление осанки спортсмена. Осанка водителя влияет на распределение веса по карту, что имеет большое значение для управляемости машины. Сядьте за руль карта, расположив руки в положении на 2 и на 10 часов. Выпрямите спину и расправьте грудь, выдвинув ее вперед, упритесь руками в рулевое колесо, а затем расслабьте их. В таком положении у вас лучшая осанка для управления картой.

-Положение ног. Работа с органами управления. Динамические особенности стар-та и разгона. Силы и моменты, действующие на переднюю и заднюю оси. Характеристика сил при торможении. Движения карта на повороте. Силы и моменты при движении без бокового соскальзывания колес на повороте, движение с заносом задних колес, "силовое скольжение" со сносом всех колес.

-Характеристика элементов техники скоростного вождения. Биомеханика основных положений гонщика и движений при управлении картой. Терминология технических приемов и их классификация. Переключение передач при наборе скорости и при замедлениях. Выбор оборотов двигателя.

-Техника торможений и ее разновидности, определение отдельных фаз.

-Комбинированный способ торможения. Ступенчатое и плавное замедление.

-Потеря управляемости и устойчивости при блокировке колес карта. Представление движений гонщика при прохождении поворотов в виде отдельных фаз. Подход, вход, движение по дуге, выход. Понятие об оптимальном пути прохождения простых, сложных и образных поворотов.

Оптимальный путь прохождения всей трассы.

Понятие о тактике ведения гонок. Виды тактики: индивидуальная и командная. Особенности атакующей, оборонительной и выжидательной тактики. Основные тактические приемы, используемые в соревнованиях: (старт, преследование, обгон, отрыв, маневрирование, свободный маневр, блокирование.)

Использование технических приемов для достижения тактической цели, при борьбе с противником на трассе. Особенности тактических действий в зависимости от системы зачета, состава участников, протяженности и профиля трассы, состояния покрытия трассы, метеорологических условий.

Изучение системы информации гонщиков на трассе и управление его тактическими действиями. Изучение условий и мест соревнований, сбор информации о противнике. Изучение геометрии движений в поворотах: движение, при минимальном радиусе, максимальном, меняющем.

Управление картой. Влияние на управляемость картой погодных условий

Приобретение соревновательного опыта.

Значение спортивных соревнований.

Требования, предъявляемые к организации проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по упрощенным правилам.

Порядок проведения соревнований, правила поведения участников соревнований.

Сигнальные флаги. Виды соревнований.

Тактические приемы ведения гонок. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта. Выбор траектории движения в обыкновенных и S-образных поворотах, подбор и использование разгона и скорости

Моральный и волевой облик спортсменов а. психологическая подготовка

Основные моральные качества: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности. Коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Значение развития волевых качеств, для повышения спортивного мастерства спортсмена. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств, спортсменов. Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по картингу. Влияние уровня психологической подготовки на результаты соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, стартом и в ходе соревнований. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к спортсменам в зависимости от типа нервной (деятельности), темперамента и психологических особенностей спортсменов. Участие в соревнованиях как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств, спортсмена. Спортивная психология, ее значение в практике спорта.

3.2.4. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)

Автомобильный спорт относится к видам спорта, осуществляемых свою деятельность в природной среде, характеризуется повышенными требованиями от спортсменов таких качеств как: физическая подготовленность и выносливость, координация, высокая скорость реакции. Операционную основу автомобильного спорта составляют действия по управлению специальным спортивным автомобилем. Спортивный результат, помимо умения спортсменом эффективно управлять автомобилем, обусловлен также, высокой степенью развития физических качеств, двигательных навыков, координации и умением спортсмена разбираться в технико-материальной базе и обладать знаниями в области правил соревнований по дисциплинам автомобильного спорта и судейства.

Автомобильный спорт является отличной возможностью для самореализации, положительно влияет на здоровье, развивая характер и волевые качества, улучшает выносливость и общее физическое состояние, учит правильно вести себя в экстремальных условиях. Для успешного освоения всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высокого уровня подготовки в современном автомобильном спорте, все большее значение приобретает как формирование и развитие специальных личностных качеств спортсмена, так и знаний по устройству, навыков по технической эксплуатации и обслуживанию спортивных автомобилей.

Умение занимающегося автомобильным спортом правильно реагировать на обстановку, доведение техники управления спортивным автомобилем в экстремальных ситуациях до совершенства, выработка способности интуитивного прогнозирования развития ситуации и правильной оценки – основополагающие условия достижения водительского мастерства. Картингом можно заниматься с раннего возраста. Это дает возможность детям овладеть слесарным инструментом, научиться тонкостям регулировки двигателя и ходовой части карта, освоить работу на различных металлообрабатывающих станках.

Возможность принятия самостоятельных конструкторских решений и их

многовариантность создают условия для проявления и развития творческих способностей у детей и юношей. Участие в подготовке карта к соревнованиям приносит спортсмену большую пользу: он познает радость творчества, приобретает навыки конструирования, с интересом трудится и видит плоды своих рук - испытывает, обкатывает, свою машину, участвует на ней в соревнованиях.

Умение учащегося правильно реагировать на обстановку, доведение техники управления картингом в экстремальных ситуациях до совершенства, а также выработка способности интуитивного прогнозирования развития дорожной ситуации и правильной оценки - вот основополагающие условия достижения высокого водительского мастерства. И чем в более раннем возрасте происходит обучение технике управления, тем выше результат.

При составлении планов тренировочных занятий тренерам-преподавателям необходимо учитывать, что на избранный вид приходится от 50 до 57% учебного времени, а оставшиеся используется на обязательные составляющие разделы теоретическую подготовку, ОФП: легкую атлетику (кросс), статическую гимнастику, подвижные и спортивные игры, плавание и др.

В тренировки картингистов рекомендуется включать:

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные и подвижные игры и эстафеты.

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, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двусторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучающимся определенную установку на игру.

3.2.5. Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в автомобильном спорте является одним из основных компонентов обучения по Программе. Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

РАБОТА СО СПОРТИВНЫМ И СПЕЦИАЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

— Для подготовки обучающихся в автомобильном спорте (картинг), используя навыки работы со спортивным и специальным оборудованием: знания устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; Классификация картов. Основные части карта, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления, шины применяемые на картах. Двигатели, применяемые на картах (двухтактные, четырехтактные, мотоциклетные, специальные с КПП, специальные без КПП). Принцип

работы двухтактного двигателя, определение такта, двухтактный рабочий цикл. Фазы газораспределения, понятие о степени сжатия. КШМ, его назначение и работа. Сцепление, КПП, понятие о передаточном числе. Система электро-оборудования: генератор, батарейное зажигание, магнето, свечи, опережение зажигания, калильное число. Система питания: бензобак, бензотрубопроводы. Бензонасос, его назначение, принцип работы, устройство. Карбюратор, его назначение, устройство, работа. Образование рабочей смеси, ее количество и качество.

Практическая работа:

*Разборка и сборка двигателя. Изготовление прокладок. Установка опережения зажигания. Способы определения и устранения возможных неисправностей. Разборка и сборка бензонасоса и карбюратора.

*умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

*навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по дисциплине

Техническое обслуживание и ремонт карта

Слесарный инструмент: мерительный инструмент; виды соединений составных частей: ключи; рожковые, торцовые, накладные, специальные и головки; соединения резьбовые, болты, винты, шпильки, гайки, шайбы и шурупы.

Практическая работа. Практические занятия по ремонту и регулировке двигателя и ходовой части; техническое обслуживание рулевого управления; проверка состояния тормозной системы; регулировка системы зажигания; техническое обслуживание сцепления и цепи; уход за шинами; слесарные работы.

3.2.Рабочие программы по предметным областям.

Рабочие программы по предметным областям

определяют содержание и организацию образовательного процесса по годам обучения, направлены на развитие интеллектуальных, физических и творческих способностей обучающихся через занятия избранным видом спорта «Автомобильный спорт».

Рабочая программа является основным документом тренера-преподавателя.

Рабочая программа рассчитана, как правило, на период с 01.09. по 31.08 следующего календарного года.

Рабочая программа должна содержать

ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа. В рабочую программу в установленном порядке могут вноситься изменения и/или дополнения.

Структура рабочей программы

должна содержать следующие обязательные элементы: титульный лист; пояснительную записку; учебный план; методическую часть; план воспитательной работы; систему контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования; перечень информационного обеспечения.

Система многолетней подготовки юных картингистов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех уровнях обучения заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на --- физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) , соревнования.

Планы-графики освоения учебного материала по предметным областям представлены в **таблицах 10-12**

Учебный план-график распределения учебных часов по дополнительной предпрофессиональной программе «Автомобильный спорт» базового уровня 1-2 года обучения

Учебный план-график распределения учебных часов по дополнительной предпрофессиональной программе «Автомобильный спорт» базового уровня 1-2 года обучения **таблица**

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь																								
		Недели																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Теория	32	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тренировочные мероприятия	229	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	5	5	5
Физкультурные и спортивные мероприятия	6																3									
Иные виды практических занятий	3																					3				
Самостоятельная работа (на каникулах)	36																									
Аттестация	6								3																	
Всего часов	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Продолжение таблицы

Виды подготовки	Март		Апрель					Май					Июнь					Июль					Август									
	Недели																															
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
Теория	1	1	1	1	1	1	1		1																							
Тренировочные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	3	2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6											
Физкультурные и спортивные мероприятия									3																							
Иные виды практических занятий																																
Самостоятельная работа (на каникулах)																						6	6	6	6	6	6					
Аттестация								3																								
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6					

Учебный план-график распределения учебных часов по дополнительной
предпрофессиональной программе «автомобильный спорт»
базового уровня 3-4 года обучения таблица

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь					Февраль				
		Недели																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25					
Теория	42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
Тренировочные мероприятия	286	2	7	7	7	7	5	7	5	7	1	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	7	7	7	2	5					
Физкультурные и спортивные мероприятия	24	5								6						3									5						
Иные виды практических занятий	10						2																			2					
Самостоятельная работа (на каникулах)	48																														
Аттестация	6								3																						
Всего часов	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8					

Продолжение таблицы

Виды подготовки	Март		Апрель				Май				Июнь				Июль				Август									
	Недели																											
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
Теория	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
Тренировочные мероприятия	7	7	7	5	7	7	5	5	2	5	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8							
Физкультурные и спортивные мероприятия									5																			
Иные виды практических занятий				2			2			2																		
Самостоятельная работа (на каникулах)																						8	8	8	8	8	8	
Аттестация								3																				
Всего часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

Учебный план-график распределения учебных часов по дополнительной
предпрофессиональной программе «Автомобильный спорт»
базового уровня 5-6 года обучения таблица

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль																								
		Недели																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Теория	52	2	1	1	1	1	1	1		2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2
Тренировочные мероприятия	353	8	9	9	9	9	9	9	6	8		9	9	9	5	1	9	9	9	5	9	9	9	9	3	5
Физкультурные и спортивные мероприятия	30										8				8										6	
Иные виды практических занятий	15													3					3							3
Самостоятельная работа (на каникулах)	60																									
Аттестация	10								4																	
Всего часов	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Продолжение таблицы

Виды подготовки	Март																												Апрель							Май							Июнь							Июль							Август																																																																																																															
	Недели																																																																																																																																																																							
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																																																																																																																																													
Теория	1	1	1	1	2	1	2		2	1	1	2	1	1	1	1	2	1																																																																																																																																																						
Тренировочные мероприятия	9	9	9	9	8	9	5	4		9	9	5	9	9	9	9	8	9	10	10	10																																																																																																																																																			
Физкультурные и спортивные мероприятия									8																																																																																																																																																															
Иные виды практических занятий							3					3																																																																																																																																																												
Самостоятельная работа (на каникулах)																												10	10	10	10	10	10																																																																																																																																							
Аттестация								6																																																																																																																																																																
Всего часов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10																																																																																																																																							

3.3. Объемы учебных нагрузок

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных туристов. **Подготовка обучающихся** осуществляется строго в соответствии с их возрастными особенностями, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Принцип постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам. Постепенность в тенденции к максимальным нагрузкам немаловажный фактор достижения спортивных результатов. Повышение нагрузок, а соответственно, и получение более высоких результатов, должно быть сопряжено с возможностями организма спортсмена.

Показатели учебной нагрузки указаны в **таблице №5**.

Таблица №5

ОБЪЁМЫ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности		
	1 - 2 г.г. Обучения	3 - 4 г.г. обучения	5 - 6 г.г. обучения
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8-10
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210

3.4.Методические материалы.
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ ПОДГОТОВКИ
НП 1-2 Г.ОБ(БАЗОВЫЙ УРОВНЬ).

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Картинг как компонент физической культуры. История картинга.

Виды автоспорта. Общая характеристика картинга.

Обязанности и права учащихся спортивных школ.

Тема 2. Влияние занятий картингом на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий картингом на организм человека.

Тема 3. Гигиенические основы в картинге. Личная гигиена картингиста. Гигиенические требования к одежде и обуви картингиста. Значение закаливания и его способы

Тема 4. Контроль и самоконтроль в процессе занятий картингом. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления.

Тема 5. Основы безопасности занятий картингом. Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, машин, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

Тема 6. Средства и методы подготовки спортсмена в картинге. Определение понятий «средство подготовки» и «метод подготовки». Физические упражнения как одно из основных средств подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений. Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 7. Физическая подготовка картингиста. Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности картингиста.. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Тема 8. Спортивно - техническая подготовка картингиста. Основные понятия: "техническая подготовка в спорте", "спортивно - техническая подготовка в картинге". Требования к уровню спортивно - технической подготовленности картингиста. Техника стартового разгона и ускорения. Техника прямолинейного движения, движения по замкнутому кругу. Техника торможения и остановки. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; непрерывное (плавное, резкое). Торможение двигателем.

Тема 9. Тактическая подготовка картингиста.

Основные понятия: "тактика картинга", "тактическая подготовка картингиста". Требования к уровню тактической подготовленности картингиста.

Теоретические основы тактики в картинге.(тактика старта,)

Тема 10. Соревновательная подготовка картингиста.

Основные понятия: "соревнование", "система соревнований",

Тема 11. Основы построения подготовки картингиста.

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные).

Автотехническая подготовка.

Устройство и техническое обслуживание карта.

Тема 1. Введение. Общее устройство карта. Назначение и классификация картов. Назначение, расположение и взаимодействие основных агрегатов, узлов, механизмов и систем. Краткие технические характеристики картов. Особенности устройства картов.

ДВИГАТЕЛЬ.

Тема 2. Общее устройство и работа двигателя. Назначение и устройство двигателя и его механизмов. Принцип работы двигателя карта.

Тема 3. Система охлаждения. Назначение системы охлаждения двигателя.

Тема 4. Смазочная система. Назначение смазочной системы двигателя.

Тема 5. Система питания. Принципиальная схема системы питания двигателя.

ТРАНСМИССИЯ.

Тема 6. Сцепление. Сцепление, его назначение, общее устройство и принцип действия.

Тема 7. Коробка передач. Назначение и общее устройство коробки передач.

НЕСУЩАЯ СИСТЕМА.

Тема 8. Рама карта. Назначение и общее устройство несущей системы. Технические требования.

СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ КАРТА.

Тема 9. Тормозная система. Назначение тормозной системы карта.

Тема 10. Система рулевого управления. Назначение, расположение, общее устройство и работа рулевого привода.

ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.

Тема 11. Виды, периодичность и порядок выполнения работ по техническому обслуживанию карта.

Виды, периодичность и порядок основных работ по техническому обслуживанию карта в соответствии с Инструкцией по эксплуатации. Ежедневное обслуживание карта. Перечень и порядок выполнения работ ежедневного обслуживания. Проверка технического состояния карта перед выездом. Безопасность труда при проведении технического обслуживания.

Тема 15. Признаки мелких эксплуатационных неисправностей и их устранение.

Примечание: данная тема изучается на практическом занятии, на учебном карте.

Проверка давления в шинах колес.

Замена колеса: демонтаж-монтаж колеса.

Накачка колеса с помощью компрессора.

Проверка наличия люфта в подшипниках управляемых колес.

Проверка состояния рулевых тяг.

Проверка подачи топлива.

Правила дорожного движения.

Тема 1. Общие положения. Основные понятия и термины. Обязанности водителей, пешеходов и пассажиров. Значение Правил в обеспечении порядка и безопасности дорожного движения. Общая структура Правил. Основные понятия и термины, содержащиеся в Правилах. Обязанности участников дорожного движения.

Тема 2. Дорожные знаки. Значение дорожных знаков в общей системе организации дорожного движения. Классификация дорожных знаков.

Практическое занятие по темам 1-2. Разбор типичных дорожно-транспортных ситуаций с использованием технических средств обучения, макетов, стендов и т.д. Формирование умений руководствоваться дорожными знаками и разметкой.

Основы управления автомобилем и безопасность движения.

Тема 1. Техника управления автомобилем.

Посадка водителя за рулем. Оптимальная посадка. Использование регулировок положения сиденья и органов управления для принятия оптимальной посадки. Типичные ошибки при выборе посадки. Назначение органов управления, приборов. Приемы действия органами управления. Техника руления.

Пуск двигателя. Прогрев двигателя на месте. Прогрев в процессе раннего начала движения. Плавный разгон. Ограничение максимальной частоты вращения коленчатого вала двигателя в процессе разгона. Поддержание постоянной скорости движения. Действия педалью акселератора на различных режимах движения. Трогание с места, интенсивный разгон. Торможение двигателем.

Тема 2. Дорожное движение. Его эффективность и безопасность. Понятие о системе управления "водитель-автомобиль-дорога" (ВАД). Безопасность на тренировках. Факторы влияющие на безопасность: водитель, автомобиль, дорога. Требования по безопасности движения, предъявляемые к водителям.

Тема 4. Психологические и психические качества водителя. Зрительное восприятие. Поле зрения. Межличностные отношения и эмоциональные состояния. Соблюдение правил дорожного движения и правил движения на спортивных трассах.

Тема 7. Дорожные условия и безопасность движения. Виды и классификация спортивных трасс, их устройство. Виды дорожных покрытий, их характеристики. Влияние дорожных условий на безопасность движения.

Тема 8. Дорожно-транспортные происшествия. Понятия о дорожно-транспортной ситуации и дорожно-транспортном происшествии. Классификация дорожно-транспортных происшествий.

Оказание медицинской помощи.

Тема 1. Структура дорожно-транспортного травматизма. Наиболее частые повреждения при ДТП и способы их диагностики. Характеристика транспортных средств, приспособления, предохраняющие от травм при ДТП.

Тема 2. Термические поражения. Тепловой удар. Принципы оказания первой медицинской помощи. Холодовая травма. Отморожения, переохлаждение. Способы согревания при холодовой травме.

Тема 3. Остановка наружного кровотечения. Виды кровотечений. Признаки артериального, венозного кровотечения.

Тема 4. Обработка ран. Техника туалета ран, дезинфицирования и наложения асептических повязок. Использование подручных средств наложения повязок.

Тема 5. Пользование индивидуальной аптечкой Навыки применения ее содержимого.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И МАНИПУЛЯЦИЙ.

1. Определение пульса: на лучевой артерии; на сонной артерии.
2. Определение частоты пульса и дыхания.
3. Проведение туалета ран.
4. Использование лейкопластыря, бактерицидного пластыря.
5. Вскрытие индивидуального перевязочного пакета.
6. Применение нашатырного спирта при обмороке.

Вождение карта.

Тема 1. Начальное обучение .

Задание 1. Посадка. Приемы действия органами управления и приборам сигнализации (обучение на карте или на автотренажере). Общее ознакомление с картой, органами управления и приборами сигнализации. Контрольный осмотр карта перед выездом на маршрут. Посадка. Тренировка в регулировании положения сиденья, пуске двигателя. Регулирование оборотов двигателя на холостом ходу. Имитация трогания, разгона. Освоение техники руления, обеспечивающей сохранение обратной связи о положении управляемых колес. Тренировка в повороте рулевого колеса на угол $\pm 120^\circ$, 180° , с возвратом колес в нейтральное положение.

Задание 2. Приемы управления картой. Развитие навыков руления: положение рук на рулевом колесе, вращение рулевого колеса двумя руками поочередно вправо и влево с постепенным увеличением интенсивности. Действия органами управления при трогании с места, при движении, плавном и экстренном торможениях, остановках (отрабатываются при неработающем двигателе). Трогание с места, движение по прямой с небольшой скоростью. Приемы плавного торможения и остановки.

Задание 3. Трогание с места, движение по прямой с набором скорости. Трогание с места, движение по прямой с набором скорости. Приемы торможения и остановки.

Задание 4. Движение с переключением передач в восходящем и нисходящем порядках Трогание с места, разгон, движение по прямой, торможение. Движение по прямой с изменением скорости путем регулирования положения дроссельной заслонки. Различные способы торможения (плавное, прерывистое и экстренное).

Задание 5. Движение с изменением направления.

Движение по кольцевому маршруту. Разгон и торможение с остановками у "СТОП" - линий. Повороты направо и налево. Остановка карта точно, сходу в заданном месте.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Периоды развития картинга в России. Основные соревнования по картингу. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Классификация и технические требования к гоночным автомобилям "карт"; экипировка картингистов.

Тема 2. Влияние занятий картингом на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Тема 3. Гигиенические основы в картинге. Гигиенические требования к экипировке картингиста Составление рационального режима дня картингиста с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена.

Тема 4. Контроль и самоконтроль в процессе занятий картингом. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств.

Тема 5. Основы безопасности занятий картингом. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Тема 6. Средства и методы подготовки спортсмена в картинге. Общая характеристика спортивно - технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки спортсмена.

Тема 7. Физическая подготовка картингиста. Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной). Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Контроль физической подготовленности.

Тема 8. Спортивно - техническая подготовка картингиста. "Спортивно - техническая подготовка в картинге". Требования к уровню спортивно - технической подготовленности картингиста. Силы, действующие на картингиста на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Тема 9. Тактическая подготовка картингиста. Требования к уровню тактической подготовленности картингиста. Теоретические основы тактики в картинге.

Тема 10. Соревновательная подготовка картингиста. Функции соревнований.

Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные и др.).

Тема 11. Основы построения подготовки картингиста. Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годичного цикла подготовки. Варианты периодизации годичного цикла подготовки. Понятие "спортивная форма".

Автотехническая подготовка.

Устройство и техническое обслуживание карта.

Тема 1. Введение Общее устройство карта. Назначение и классификация картов. Назначение, расположение и взаимодействие основных агрегатов, узлов, механизмов и систем. Краткие технические характеристики картов. Особенности устройства картов.

ДВИГАТЕЛЬ.

Тема 2. Общее устройство и работа двигателя. Рабочий процесс двигателя. Понятия: "мертвые точки", ход поршня, объем камеры сгорания, рабочий и полный объем цилиндра, степень сжатия, литраж двигателя. Крепление двигателя, Кривошипно-шатунный механизм. Газораспределительный механизм.

Тема 3. Система охлаждения. Назначение системы охлаждения двигателя. Принципиальная схема работы системы. Устройство системы охлаждения двигателя. Способы охлаждения. Охлаждающие жидкости и требования к ним.

Тема 4. Смазочная система. Назначение смазочной системы двигателя. Принципиальная схема работы системы. Способы подачи масла к трущимся поверхностям деталей. Масла, применяемые для двигателей, их основные свойства и маркировка.

Тема 5. Система питания. Принципиальная схема системы питания двигателя. Устройство, работа. Назначение, общее устройство и работа приборов подачи и очистки топлива и воздуха, их расположение на карте. Впускной трубопровод и система выпуска отработавших газов.

ТРАНСМИССИЯ.

Тема 6. Сцепление. Сцепление, его назначение

Тема 7. Коробка передач. Назначение и общее устройство коробки передач. Типы коробок передач. Понятие о передаточном числе зубчатой передачи.

НЕСУЩАЯ СИСТЕМА.

Тема 8. Рама карта. Назначение и общее устройство несущей системы. Технические требования.

СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ КАРТА.

Тема 9. Тормозная система. Назначение тормозной системы карта. Принципиальная схема системы и принцип действия.

Тема 10. Система рулевого управления. Назначение, расположение, общее устройство и работа рулевого привода. Схема поворота карта

ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.

Тема 11. Виды, периодичность и порядок выполнения работ по техническому обслуживанию карта. Ежедневное обслуживание карта. Перечень и порядок выполнения работ ежедневного обслуживания. Проверка технического состояния карта перед выездом. Безопасность труда при проведении технического обслуживания.

Тема 12 Подготовка карта к соревнованиям. Содержание технического обслуживания при подготовке к соревнованиям.. Проверка, обслуживание и устранение неисправностей несущей рамы.

Тема 13. Признаки мелких эксплуатационных неисправностей и их устранение.

Примечание: данная тема изучается на практическом занятии, на учебном карте.

Проверка давления в шинах колес.

Замена колеса: демонтаж-монтаж колеса.

Накачка колеса с помощью компрессора.

Проверка наличия люфта в подшипниках управляемых колес.

Проверка состояния рулевых тяг.

Проверка неисправностей, связанных с включением сигнала о неисправности на электронном дисплее.

Проверка подачи топлива.

Замена цепи привода.

Проверка искрообразования в системе зажигания.

Проверка работоспособности свечи и её замена.

Проверка состояния и регулировка привода сцепления.

Проверка состояния и регулировка привода дроссельной заслонки.

Проверка состояния тормозных колодок.

Проверка уровня электролита и степени заряженности аккумуляторной батареи.

Правила дорожного движения.

Тема 1. Общие положения. Основные понятия и термины. Обязанности водителей, пешеходов и пассажиров.

Значение Правил в обеспечении порядка и безопасности дорожного движения. Общая структура Правил. Обязанности водителей, причастных к дорожно-транспортному происшествию. Обязанности пешеходов и пассажиров по обеспечению безопасности дорожного движения.

Тема 2. Дорожные знаки.

Значение дорожных знаков в общей системе организации дорожного движения. Классификация дорожных знаков. Предупреждающие знаки. Назначение. Общий признак предупреждения. Правила установки предупреждающих знаков. Название и назначение каждого знака. Действия водителя при приближении к опасному участку дороги обозначенному соответствующим предупреждающим знаком. Знаки приоритета. Назначение. Название и место установки каждого знака. Действия водителей в соответствии с требованиями знаков приоритета. Запрещающие знаки. Назначение. Общий признак запрещения. Название назначения и место установки каждого знака. Действия водителей в соответствии с требованиями запрещающих знаков. Исключения. Зона действия запрещающих знаков.

Тема 3. Дорожная разметка и ее характеристики. Значение разметки в общей организации дорожного движения классификация разметки.

Практическое занятие по темам 1 -3.

Решение комплексных задач. Разбор типичных дорожно-транспортных; ситуаций с использованием технических средств обучения, макетов, стендов и т.д. Формирование умений руководствоваться дорожными знаками и разметкой. Ознакомление с действиями водителей транспортных средств в конкретных условиях дорожного движения.

Тема 4. Порядок движения, остановка и стоянка транспортных средств.

Предупредительные сигналы. Виды и назначение сигналов. Правил; подачи сигналов световыми указателями поворотов и рукой. Случаи разрешающие применение звуковых сигналов. Использование предупредительных сигналов при обгоне. Включение ближнего света фар в светлое время суток. Аварийная ситуация и ее предупреждение. Опасные последствия несоблюдения правил подачи предупредительных сигналов. Начало движения, изменение направления движения. Обязанности водителей перед началом движения, перестроением и другим изменением направления движения, Порядок выполнения поворота на перекрестке. Поворот налево и разворот вне перекрестка. Действия водителя при наличии полосы разгона (торможения). Места, где запрещен разворот. Порядок движения задним ходом.

Тема 5. Регулирование дорожного движения.

Средства регулирования дорожного движения. Значения сигналов светофора и действия водителей в соответствии с этими сигналами.

Значение сигналов регулировщика для трамваев, пешеходов и безрельсовых транспортных средств. Порядок остановки при сигналах светофора или регулировщика, запрещающих движение. Действия водителей и пешеходов в случаях, когда указания регулировщика противоречат сигналам светофора, дорожным знакам и разметке.

Практическое занятие по темам

Решение комплексных задач, разбор типичных дорожно-транспортных ситуаций с использованием технических средств обучения, макетов, стендов и т.д. Выработка навыков подачи предупредительных сигналов рукой. Формирование умений правильно руководствоваться сигналами регулирования, ориентироваться, оценивать ситуацию и прогнозировать ее развитие. Ознакомление с действиями водителей транспортных средств в конкретных условиях дорожного движения.

Тема 7. Проезд пешеходных переходов, остановок маршрутных транспортных средств и железнодорожных переездов.

Пешеходные переходы и остановки маршрутных транспортных средств. Обязанности водителя, приближающегося к нерегулируемому пешеходному переходу, остановке маршрутных транспортных средств или транспортному средству, имеющему опознавательный знак "Перевозка детей".

Практическое занятие по темам

Решение комплексных задач. Разбор типичных дорожно-транспортных ситуаций с использованием технических средств обучения, макетов, стендов и т.д. Развитие навыков прогнозирования в ситуациях, характеризующихся признаком ограниченного обзора. Ознакомление с действиями водителей транспортных средств в конкретных условиях дорожного движения.

Основы управления картой и безопасность движения.

Тема 1. Техника управления картой.

Посадка водителя за рулем. Оптимальная посадка. Использование регулировок положения сиденья и органов управления для принятия оптимальной посадки. Типичные ошибки при выборе посадки. Назначение органов управления, приборов. Приемы действия органами управления. Техника руления. Пуск двигателя. Прогрев двигателя на месте. Прогрев в процессе раннего начала движения. Плавный разгон. Ограничение максимальной частоты вращения коленчатого вала двигателя в процессе разгона. Поддержание постоянной скорости движения. Действия педалью акселератора на различных режимах движения. Трогание с места, интенсивный разгон. Торможение двигателем.

Действия педалью тормоза, обеспечивающие плавное замедление в штатных ситуациях и реализацию максимальной тормозной силы в нештатных режимах торможения, в том числе на трассах со скользким покрытием. Использование движения "накатом" без ущерба для безопасности движения. Поддержание оптимального теплового режима работы двигателя. Движение в условиях ограниченной видимости.

Скорость движения и дистанция. Изменение скорости на поворотах, разворотах и в ограниченных проездах. Выбор скорости в условиях спортивной трассы и соревнований.

Тема 2. Дорожное движение. Его эффективность и безопасность.

Понятие о системе управления "водитель-автомобиль-дорога" (ВАД). Цели и задачи функционирования системы ВАД. Безопасность на спортивных тренировках и соревнованиях. Факторы влияющие на безопасность: водитель, карт, дорога. Определяющая роль квалификации картингиста в обеспечении безопасности движения на спортивной трассе. Требования по безопасности движения, предъявляемые к картам.

Тема 4. Психофизиологические и психические качества картингиста.

Зрительное восприятие. Поле зрения. Восприятие расстояния и скорости ТС. Избирательность восприятия информации. Направления взора. Ослепление. Адаптация и восстановление световой чувствительности. Восприятие звуковых сигналов. Маскировка звуковых сигналов шумом. Требования спортсмена к карту как объекту управления. Этика картингиста как важный компонент этики - поведения человека в обществе. Этика спортсмена в его взаимоотношениях с другими участниками движения на трассе.

Тема 6. Действия картингиста в штатных и нештатных (критических) режимах движения.

Управление картом в ограниченном пространстве, в потоке на трассе, в условиях ограниченной видимости на крутых поворотах, по скользким покрытиям, при преодолении препятствий.

Тема 7. Дорожные условия и безопасность движения.

Виды и классификация спортивных трасс, их устройство. Основные элементы активной, пассивной безопасности спортивных трасс. Виды дорожных покрытий, их характеристики. Влияние дорожных условий на безопасность движения. Влияние дорожных условий на движение карта. Понятие о коэффициенте сцепления шин с дорогой

Тема 8. Дорожно-транспортные происшествия.

Понятия о дорожно-транспортной ситуации и дорожно-транспортном происшествии. Классификация дорожно-транспортных происшествий. Аварийность на спортивных трассах. Причины и условия возникновения дорожно-транспортных происшествий: неосторожные действия участников движения, выход транспортного средства из повиновения водителя, техническая неисправность карта и другие.

Оказание медицинской помощи.

Тема 1. Основы анатомии к физиологии человека. Простейшие признаки, позволяющие определить их состояние: частота пульса и дыхания, реакция зрачков, цвет слизистых и кожных покровов.

Тема 2. 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.

Тема 3. Угрожающие жизни состояния при механических и термических поражениях. Шок. Виды шока - травматический, ожоговый. Клинические проявления шока. Комплекс противошоковых мероприятий при оказании первой медицинской помощи. Особенности угрожающих жизни состояний у детей.

Тема 5 Термические поражения.

Термические ожоги. Клинические признаки, определение степени тяжести ожогового поражения, особенности наложения повязок, проведения иммобилизации при ожогах. Особенности оказания первой медицинской помощи пострадавшим с ожогами глаз, верхних дыхательных путей.

Тема 7. Острые, угрожающее жизни терапевтические состояния.

Острая сердечно-сосудистая недостаточность. Отравления. Клинические признаки, способы оказания первой медицинской помощи.

Тема 8. 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

Тема 9. Обработка ран. Техника туалета ран, дезинфицирования и наложения асептических повязок. Использование подручных средств наложения повязок.

Тема 10. Пользование индивидуальной аптечкой Комплектация индивидуальной аптечки.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И МАНИПУЛЯЦИЙ.

1. Определение пульса: на лучевой артерии; на сонной артерии.
2. Определение частоты пульса и дыхания.
3. Определение реакции зрачков.
4. Техника временной остановки кровотечения: передняя тампонада носа.
5. Проведение туалета ран.
6. Использование сетчатого бинта.
7. Использование лейкопластыря, бактерицидного пластыря.
8. Снятие мотоциклетного шлема с пострадавшего.
9. Вскрытие индивидуального перевязочного пакета.
10. Применение нашатырного спирта при обмороке.
- 11.

Вождение карта.

Тема 1. Обучение

Задание 1, Посадка. Приемы действия органами управления и приборам сигнализации (обучение на карте или на автотренажере). Контрольный осмотр карта перед выездом на маршрут. Посадка. Тренировка в регулировании положения сиденья, пуске двигателя.

Регулирование оборотов двигателя на холостом ходу. Имитация трогания, разгона.

Освоение техники руления, обеспечивающей сохранение обратной связи о положении управляемых колес. Тренировка в повороте рулевого колеса на угол $\pm 120^\circ$, 180° , с возвратом колес в нейтральное положение.

Задание 2. Приемы управления картом.

Развитие навыков руления: положение рук на рулевом колесе, вращение рулевого колеса двумя руками поочередно вправо и влево с постепенным увеличением интенсивности. Действия органами управления при трогании с места, при движении, плавном и экстренном торможениях, остановках (отрабатываются при неработающем двигателе). Трогание с места, движение по прямой с небольшой скоростью. Приемы плавного торможения и остановки.

Задание 3. Трогание с места, движение по прямой с набором скорости. Трогание с места, движение по прямой с набором скорости. Приемы торможения и остановки.

Задание 4. Движение с переключением передач в восходящем и нисходящем порядках.

Трогание с места, разгон, движение по прямой, торможение. Движение по прямой с изменением скорости путем регулирования положения дроссельной заслонки. Различные способы торможения (плавное, прерывистое и экстренное).

Задание 5. Движение с изменением направления. Движение по кольцевому маршруту. Разгон и торможение с остановками у "СТОП" - линий. Повороты направо и налево, проезд между препятствиями. Остановка карта точно, сходу в заданном месте.

Тема 2. Маневрирование.

Задание 6. Остановка в "заданном" месте, развороты. Остановка карта при движении у "СТОП" линии, у выбранного ориентира (параллельно, под углом 45 и 90 градусов). Подъезд к ограничителю ("СТОП" линии). Развороты.

Задание 7. Маневрирование. Проезд по "змейке". Разворот на ограниченном участке.

Тема 3. Фигурное вождение карта.

Задание 8. Прохождение препятствий. На спортивной трассе (площадке для спортивной езды) проводится тренировка в фигурном вождении карта: восьмерка, круг, "змейка", цветок, коридор, колея правым колесом, колея левым колесом, габаритные ворота, линия "стоп", дополнительные упражнения.

Контрольное занятие № 1.

На автодроме (площадке для учебной езды) проверяются: трогание с места, движение по кольцевому маршруту с остановками у заданного ориентира и "СТОП" - линий; движение по "змейке". Постановка карта на габаритную стоянку и в "бокс"; преодоление габаритного тоннеля из положения с предварительным поворотом направо (налево). Трогание, разгон

Тематическое содержание программы 5-6 год (базовый уровень)

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Программные и нормативные основы картинга.

Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по картингу. Основные соревнования по картингу. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения (треки и трассы), классификация и технические требования к гоночным автомобилям "карт". Развитие картинга в мире. Ведущие советские картингисты и их спортивные результаты. Развитие картинга в современной России. Достижения российских гонщиков на крупных международных соревнованиях. Совершенствование спортивного инвентаря и экипировки.

Тема 2. Влияние занятий картингом на физическое развитие и функциональные возможности организма юного спортсмена.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Тема 3. Гигиенические основы в картинге. Составление рационального режима дня картингиста с учетом тренировочных занятий и соревнований. Питание гонщика во время соревнований. Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в картинге. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

Тема 4. Контроль и самоконтроль в процессе занятий картингом. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся спортом. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся картингом. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Требования к ведению дневника самоконтроля картингиста.

Тема 5. Основы безопасности занятий картингом.

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-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. Изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Тема 6. Организация и судейство соревнований. Виды и характер соревнований по картингу. Календарь соревнований по картингу. Национальные спортивные правила по картингу: термины и определения, общие условия и детали организации, сигнальные флаги. Участники и водители: экипировка, правила поведения водителей на трассе. Возрастные требования в картинге. Допуск спортсменов к соревнованию.

Тема 7. Общая характеристика системы спортивной подготовки в картинге.

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. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Тема 8. Средства и методы подготовки спортсмена в картинге.

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). Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Тема 9. Нагрузка и тренировочный эффект.

Понятия «нагрузка» и «тренировочный эффект». 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.

Тема 10. 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, изокINETический, уступающий режимы сокращения мышц. Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Основы методики воспитания двигательнo-координационных способностей. Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением дорожной ситуации. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений.

Тема 11. Спортивно - техническая подготовка картингиста.

Требования к уровню спортивно - технической подготовленности картингиста. Силы, действующие на картингиста 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:

прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Торможение двигателем. Техника маневрирования. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота. Техника прохождения сложных поворотов. Техника преодоления препятствий применяемых в картинге: восьмерка, круг, змейка, цветок, коридор, эстафета (перенос предмета), колея правым колесом, колея левым колесом, габаритные ворота, линия "стоп",.

Освоение смысловых компонентов техники вождения:

- ☐ максимальное использование сил сцепления шин с дорожным покрытием на поворотах (занос на входе и выходе) и во время торможения (околоузовое
- ☐ торможение);
- ☐ оптимальное использование крутящего момента на колесах привода (мощности двигателя) за счет подачи газа;

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

Тема 12. *Тактическая подготовка картингиста.* Теоретические основы тактики в картинге. 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).

Тема 13. *Соревновательная подготовка картингиста.* Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки картингиста. Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Просмотр и анализ соревнований.

Тема 14. *Основы построения подготовки картингиста.* 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 годового цикла подготовки. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие "спортивная форма".

Построение подготовки на основе годового макроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки. Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки.

Спортивно-техническая подготовка.

Анализ и оценка техники вождения: контроль эффективности старта – разгона, контроль эффективности разгона при выходе из поворота, контроль эффективности прохождения поворота, контроль эффективности прохождения препятствий.

Комплексная, избирательная и обобщенная коррекция техники вождения. Индивидуальный анализ техники вождения, разработка программы индивидуального технического совершенствования и её реализация:

- специальные упражнения для совершенствования старта и разгона;
- специальные упражнения для совершенствования поворотов и приёмов изменения направления движения;
- специальные упражнения для совершенствования торможения;
- специальные упражнения для совершенствования стабилизации карта.

Управление тренировочным процессом: сбор информации о технике вождения, состоянии гонщика, нагрузке, характеристике трасс.

Психическая подготовка.

Тема 1. Вводное занятие.

Понятие о психической подготовке как средстве формирования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Требования к уровню психической подготовки.

Тема 2. Общая психическая подготовка спортсмена.

Понятие о психофизиологических средствах. Физиологические средства, имеющие косвенное психическое воздействие: массаж, самомассаж, разминка: двигательные и дыхательные упражнения.

Тема 3. Специальная психическая подготовка

(отрабатывается при подготовке к соревнованиям и в ходе соревнований, в зависимости от индивидуальных качеств каждого спортсмена). Подготовка к конкретному соревнованию на фоне эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности её достижения. Мобилизующие средства и приёмы произвольной саморегуляции: убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, идеомоторная тренировка), когда мысли спортсмена о возможном исходе соревнований вытесняются в направлении оценки собственных технико – тактических действий. "

Автотехническая подготовка.

Устройство и техническое обслуживание карта.

Тема 1. Введение. Особенности устройства картов.

ДВИГАТЕЛЬ.

Тема 2. Общее устройство и работа двигателя. Принцип работы двигателя карта. Рабочий процесс двигателя. Понятия: "мертвые точки", ход поршня, объем камеры сгорания, рабочий и полный объем цилиндра, степень сжатия, литраж двигателя. Крепление двигателя, Кривошипно-шатунный механизм. Газораспределительный механизм.

Тема 3. Система охлаждения. Устройство системы охлаждения двигателя. Способы охлаждения. Охлаждающие жидкости и требования к ним. Тепловой режим двигателя и контроль за температурой охлаждающей жидкости. Способы поддержания постоянного теплового режима двигателей. Назначение и расположение приборов систем охлаждения изучаемых двигателей. Признаки неисправностей системы охлаждения и способы их устранения.

Тема 4. Смазочная система.

Способы подачи масла к трущимся поверхностям деталей. Масла, применяемые для двигателей, их основные свойства и маркировка. Простейшие способы определения качества масла. Контроль за давлением масла. Способы очистки и охлаждения масла в двигателе. Устройство и работа приборов смазочной системы двигателя. Причины неисправности смазочной системы и способы их устранения.

Тема 5. Система питания.

Устройство, работа и регулировка карбюратора. Назначение, общее устройство и работа приборов подачи и очистки топлива и воздуха, их расположение на карте. Впускной трубопровод и система выпуска отработавших газов. Признаки неисправностей системы питания двигателя и способы их устранения.

ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЕ.

Тема 6. Источники и потребители электроэнергии.

Основные характеристики, свойства и маркировка аккумуляторных батарей. Электролит и меры предосторожности при обращении с ним. Основные неисправности, обслуживание и хранение аккумуляторных батарей. Назначение, устройство и работа стартера. Назначение, устройство и работа контрольно-измерительных приборов применяемых на карте и в картинге.

Тема 7. Система зажигания двигателя.

Основные неисправности системы зажигания и способы их устранения.

ТРАНСМИССИЯ.

Тема 8. Сцепление.

Признаки неисправностей сцепления и способы их устранения.

Тема 9. Коробка передач.

Типы коробок передач. Понятие о передаточном числе зубчатой передачи. Схема, устройство и работа механизмов переключения передачи. Особенности устройства и работы автоматической коробки передач. Признаки неисправностей и способы их устранения.

НЕСУЩАЯ СИСТЕМА.

Тема 10. Рама карта. Назначение и общее устройство несущей системы. Технические требования.

СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ КАРТА.

Тема 11. Тормозная система. Признаки неисправностей тормозной системы и способы их устранения.

Тема 12. Система рулевого управления. Основные требования предъявляемые к рулевому управлению. Признаки неисправностей рулевого управления и способы их устранения.

ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.

Тема 13. Виды, периодичность и порядок выполнения работ по техническому обслуживанию карта. Ежедневное обслуживание карта. Перечень и порядок выполнения работ ежедневного обслуживания. Проверка технического состояния карта перед выездом. Безопасность труда при проведении технического обслуживания.

Тема 14 Подготовка карта к соревнованиям. Содержание технического обслуживания при подготовке к соревнованиям. Регулировка и обслуживание 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. Проверка, обслуживание и устранение неисправностей несущей рамы.

Тема 15. Признаки мелких эксплуатационных неисправностей и их устранение.

Примечание: данная тема изучается на практическом занятии, на учебном карте.

Проверка давления в шинах колес.

Замена колеса: демонтаж-монтаж колеса.

Накачка колеса с помощью компрессора.

Проверка наличия люфта в подшипниках управляемых колес.

Проверка состояния рулевых тяг.

Проверка неисправностей, связанных с включением сигнала о неисправности на электронном дисплее.

Проверка подачи топлива.

Замена цепи привода.

Проверка искрообразования в системе зажигания.

Проверка работоспособности свечи и её замена.

Проверка состояния и регулировка привода сцепления.

Проверка состояния и регулировка привода дроссельной заслонки.

Проверка состояния тормозных колодок.

Проверка уровня электролита и степени заряженности аккумуляторной батареи.

Правила дорожного движения

Тема 1. Общие положения. Основные понятия и термины. Обязанности водителей, пешеходов и пассажиров. Основные понятия и термины, содержащиеся в Правилах. Обязанности участников дорожного движения и лиц, уполномоченных регулировать движение. Порядок ввода ограничений в дорожном движении. Обязанности водителя перед выездом и в пути. Обязанности водителей, причастных к дорожно-транспортному происшествию. Обязанности пешеходов и пассажиров по обеспечению безопасности дорожного движения.

Тема 2. Дорожные знаки.

Значение дорожных знаков в общей системе организации дорожного движения. Классификация дорожных знаков. Предписывающие знаки. Назначение. Информационно-указательные знаки. Назначение. Общие признаки информационно-указательных знаков. Действия водителей в соответствии с требованиями знаков, которые вводят определенные режимы движения. Знаки сервиса. Назначение. Название и установка каждого знака. Знаки дополнительной информации. Назначение. Название и размещение каждого знака.

Практическое занятие по темам

Разбор типичных дорожно-транспортных; ситуаций с использованием технических средств обучения, макетов, стендов и т.д. Формирование умений руководствоваться дорожными знаками и разметкой.

Тема 3. Порядок движения, остановка и стоянка транспортных средств.

Остановка и стоянка. Порядок остановки и стоянки. Способы постановки транспортных средств на стоянку. Длительная стоянка вне населенных пунктов. Меры предосторожности при постановке автомобиля на стоянку. Места, где остановка и стоянка запрещена. Опасные последствия несоблюдения правил остановки и стоянки.

Тема 4. Регулирование дорожного движения.

Значение сигналов регулировщика для трамваев, пешеходов и безрельсовых транспортных средств. Порядок остановки при сигналах светофора или регулировщика, запрещающих движение. Действия водителей и пешеходов в случаях, когда указания регулировщика противоречат сигналам светофора, дорожным знакам и разметке.

Практическое занятие по темам

Выработка навыков подачи предупредительных сигналов рукой. Формирование умений правильно руководствоваться сигналами регулирования, ориентироваться, оценивать ситуацию и прогнозировать ее развитие. Ознакомление с действиями водителей транспортных средств в конкретных условиях дорожного движения.

Тема 5. Проезд перекрестков. Общие правила проезда перекрестков.

Тема 6.

Проезд пешеходных переходов, остановок маршрутных транспортных средств и железнодорожных переездов.

Железнодорожные переезды. Разновидности железнодорожных переездов. Устройство и особенности работы современной железнодорожной сигнализации на переездах. Порядок движения транспортных средств. _Правила остановки транспортных средств перед переездом. Обязанности водителя при вынужденной остановке на переезде. _Запрещения, действующие на железнодорожном переезде. _Опасные последствия нарушения правил проезда пешеходных переходов, остановок маршрутных транспортных средств и железнодорожных переездов.

Практическое занятие по темам Разбор типичных дорожно-транспортных ситуаций с использованием технических средств обучения, макетов, стендов и т.д. Развитие навыков прогнозирования в ситуациях, характеризующихся признаком ограниченного обзора. Отработка навыков действий при вынужденной остановке на железнодорожном переезде.

Основы управления картом и безопасность движения

Тема 1. Техника управления картом. Оптимальная посадка. Приемы действия органами управления. Техника руления.

Пуск двигателя. Прогрев двигателя на месте. Прогрев в процессе раннего начала движения. Плавный разгон. Ограничение максимальной частоты вращения коленчатого вала двигателя в процессе разгона. Поддержание постоянной скорости движения. Действия педалью акселератора на различных режимах движения. Трогание с места, интенсивный разгон. Торможение двигателем.

Действия педалью тормоза, обеспечивающие плавное замедление в штатных ситуациях и реализацию максимальной тормозной силы в нештатных режимах торможения, в том числе на трассах со скользким покрытием. Использование движения "накатом" без ущерба для безопасности движения. Поддержание оптимального теплового режима работы двигателя. Движение в условиях ограниченной видимости. Скорость движения и дистанция. Изменение скорости на поворотах, разворотах и в ограниченных проездах. Выбор скорости в условиях спортивной трассы и соревнований.

Тема 2. Дорожное движение. Его эффективность и безопасность. Эффективность, безопасность и экологичность дорожно-транспортного процесса, дорожно-транспортное происшествие (ДТП) - отказ в функционировании транспортной системы. Другие виды; отказов. Безопасность на спортивных тренировках и соревнованиях. Определяющая роль квалификации картингиста в обеспечении безопасности движения на спортивной трассе. Требования по безопасности движения, предъявляемые к картам.

Тема 3. Надежность картингиста (водителя). Потребность как побудитель деятельности. Группы потребностей. Мотивы и стимулы деятельности. Цель деятельности при управлении картом. Психический образ плана действий по достижению цели управления картом. Действия и трудовые операции при управлении картом. Задачи, решаемые для достижения цели управления. Оптимизация процесса управления картом. Критерии оптимальности управления карта.

Каналы восприятия информации картингистом. Обработка информации воспринимаемой картингистом. Сравнение текущей ситуации с планом действий. Оценка опасности ситуации по величинам резервов управления. Прогноз развития ситуации. Штатные и нештатные ситуации. Психическая напряженность как средство саморегуляции, обеспечивающее повышение надежности картингиста. Влияние психических свойств картингиста на ошибки в оценке опасности ситуации. Составляющие надежности картингиста: профессиональное мастерство, моральные качества, физическое состояние. Определение мастерства. Влияние квалификации, спортивного стажа и возраста на мастерство спортсмена. Моральные качества: дисциплинированность, уважение других участников движения, этика поведения и культура поведения, самообладание и предвидение. Физические и психологические качества, здоровье и возраст и их влияние на физическое состояние картингиста.

Тема 4. Психофизиологические и психические качества картингиста.

Избирательность восприятия информации. Направления взора. Ослепление. 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. подготовленность картингиста: знания, умения, навыки. Соблюдение правил дорожного движения и правил движения на спортивных трассах. Этика спортсмена при авариях на спортивной трассе.

Тема 5. Эксплуатационные показатели картов.

Показатели предельных возможностей эффективного и безопасного вождения карта: 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 спортивных соревнований и тренировок.

Тема 6. Действия картингиста в штатных и нештатных (критических) режимах движения.

Управление картом в ограниченном пространстве, на трассе, в условиях ограниченной видимости на крутых поворотах, по скользким покрытиям, при преодолении препятствий. Действия водителя при отказе рабочего тормоза, разрыве шины в движении, отрыве колеса, при отрыве продольной или поперечной рулевых тяг и привода рулевого управления, при заносе.

Скоростное управление: применение скоростного алгоритма регулирования скорости при разгоне; движение с максимальной скоростью на участках свободного движения; интенсивное торможение. Влияние интенсивности потока участников соревнований на среднюю скорость карта. Умение предвидеть развитие ситуаций на спортивной трассе - основное условие безопасного скоростного управления.\

Тема 7. Дорожные условия и безопасность движения. Виды дорожных покрытий, их характеристики. Влияние дорожных условий на безопасность движения..Влияние дорожных условий на движение карта. Понятие о коэффициенте сцепления шин с дорогой Изменение коэффициента сцепления в зависимости от состояния дороги, погодных и гидрометеорологических условий. Особенности движения в тумане. Опасные участки спортивных трасс.Особенности трасс в осенний и весенний периоды.

Тема 8. Дорожно-транспортные происшествия.Аварийность на спортивных трассах.

Причины и условия возникновения дорожно-транспортных происшествий: неосторожные действия участников движения, выход транспортного средства из повиновения водителя, техническая неисправность карта и другие. Причины, связанные с водителем: низкая квалификация, переутомление, несоблюдение режима тренировок и отдыха.

Оказание медицинской помощи.

Тема 1. Основы анатомии к физиологии человека.

Основные представления о системах организма и их функционировании: сердечно-сосудистая система, нервная система, опорно-двигательная система. Простейшие признаки, позволяющие определить их состояние: частота пульса и дыхания, реакция зрачков, цвет слизистых и кожных покровов.

Тема 2. Структура дорожно-транспортного травматизма. Наиболее частые повреждения при ДТП и способы их диагностики.

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 человека. Достоверные и вероятные признаки переломов.

Тема 3. Угрожающие жизни состояния при механических и термических поражениях.

Определение понятий: предагональное состояние, агония, клиническая смерть, биологическая смерть. Их признаки. Содержание реанимационных мероприятий при оказании первой медицинской помощи и критерии ее эффективности. Синдром утраты сознания. Причины. Способы профилактики асфиксии при утрате сознания. Особенности угрожающих жизни состояний у детей.

Тема 4. Острые, угрожающие жизни терапевтические состояния.

Острая сердечно-сосудистая недостаточность. Отравления. Клинические признаки, способы оказания первой медицинской помощи.

Тема 5. 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; тампонирующая рану, наложение давящей повязки.

Тема 6. Обработка ран.

Техника туалета ран, дезинфицирования и наложения асептических повязок. Использование подручных средств наложения повязок.

Тема 7. Пользование индивидуальной аптечкой

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И МАНИПУЛЯЦИЙ.

12. Определение пульса: на лучевой артерии; на сонной артерии.
13. Определение частоты пульса и дыхания.
14. Определение реакции зрачков.
15. Техника временной остановки кровотечения: передняя тампонада носа.
16. Проведение туалета ран.
17. Использование сетчатого бинта.
18. Использование лейкопластыря, бактерицидного пластыря.
19. Снятие мотоциклетного шлема с пострадавшего.
20. Вскрытие индивидуального перевязочного пакета.
21. Применение нашатырного спирта при обмороке.

Вожделение карта.

Тема 1. Обучение

Задание 1. Посадка. Приемы действия органами управления и приборам сигнализации (обучение на карте или на автотренажере).

Контрольный осмотр карта перед выездом на маршрут. Посадка. Тренировка в регулировании положения сиденья, пуске двигателя. Регулирование оборотов двигателя на холостом ходу. Имитация трогания, разгона. Тренировка в повороте рулевого колеса на угол $\pm 120^\circ$, 180° , с возвратом колес в нейтральное положение.

Задание 2. Приемы управления картом.

Действия органами управления при трогании с места, при движении, плавном и экстренном торможениях, остановках (отрабатываются при неработающем двигателе). Трогание с места, движение по прямой с небольшой скоростью.

Задание 3. Трогание с места, движение по прямой с набором скорости.

Трогание с места, движение по прямой с набором скорости. Приемы торможения и остановки.

Задание 4. Движение с переключением передач в восходящем и нисходящем порядках.

Движение по прямой с изменением скорости путем регулирования положения дроссельной заслонки. Различные способы торможения (плавное, прерывистое и экстренное).

Задание 5. Движение с изменением направления.

Движение по кольцевому маршруту. Разгон и торможение с остановками у "СТОП" - линий. Повороты направо и налево, проезд между препятствиями. Остановка карта точно, сходу в заданном месте.

Тема 2. Маневрирование.

Задание 6. Остановка в "заданном" месте, развороты.

Остановка карта при движении у "СТОП" линии, у выбранного ориентира (параллельно, под углом 45 и 90 градусов). Подъезд к ограничителю ("СТОП" линии). Развороты.

Задание 7. Маневрирование.

Проезд по "змейке". Разворот на ограниченном участке.

Тема 3. Фигурное вожделение карта.

Задание 8. Прохождение препятствий.

На спортивной трассе (площадке для спортивной езды) проводится тренировка в фигурном вождении карта: восьмерка, круг, "змейка", цветок, коридор, колея правым колесом, колея левым колесом, габаритные ворота, линия "стоп", дополнительные упражнения.

Контрольное занятие

На автодроме (площадке для учебной езды) проверяются: трогание с места, движение по кольцевому маршруту с остановками у заданного ориентира и "СТОП" - линий; движение по "змейке". Постановка карта на габаритную стоянку и в "бокс"; преодоление габаритного тоннеля из положения с предварительным поворотом направо (налево). Трогание, разгон и торможение с остановкой у "СТОП" - линии.

Тема

4. Совершенствование навыков управления картом

Задание 9. Контроль навыков вождения автомобиля в условиях спортивной трассы.

Данное задание проводится для устранения имеющихся недостатков в управлении картом и совершенствования навыков в его управления. Задание (зачет) состоит из 2-х этапов. Первый этап – контрольный заезд на площадке для учебного вождения оборудованной препятствиями: восьмерка, круг, "змейка", цветок, коридор, колея правым колесом, колея левым колесом, габаритные ворота, линия "стоп".

Положительные результаты выполнения первого этапа являются "допуском" к отработке тем спортивного вождения карта (темы специально – физической и спортивно – технической подготовки)

Второй этап – внутренние соревнования.

Цель зачета:

- ☐ установить уровень приобретенных навыков и умений в управлении картом;
- ☐ определить готовность обучаемого к самостоятельному управлению картом в условиях спортивных тренировок;
- ☐ определить готовность обучаемого к участию в соревнованиях;

**Показатели знаний и умений по теоретическим темам.
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Основные показатели отметки				Косвенные показатели, влияющие на отметку
Баллы	Полнота, системность, прочность знаний	Обобщенность знаний	Действенность знаний	Проявление познавательного интереса, познавательной активности
5.	Изложение полученных знаний в устной, письменной или графической форме полное, в системе, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются единичные несущественные ошибки*, самостоятельно исправляемые учащимися	Выделение существенных признаков изученного с помощью операций анализа и синтеза; выявление причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений; свободное оперирование известными фактами и сведениями с использованием сведений из других предметов	Самостоятельное применение знаний в практической деятельности; выполнение заданий как воспроизводящего, так и творческого характера.	Проявление познавательной активности, познавательно-творческого интереса к изучаемому материалу, новой технике, технологии; постоянное стремление выполнять более сложные задания.
4.	Изложение полученных знаний в устной, письменной или графической форме полное, в системе, в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются отдельные существенные ошибки**, исправляемые с помощью преподавателя	Выделение существенных признаков изученного с помощью операций анализа и синтеза; выявление причинно-следственных связей; формулировка выводов и обобщений в которых могут быть отдельные несущественные ошибки; подтверждение изученного известными фактами и сведениями	Применение знаний в практической деятельности; самостоятельное выполнение заданий воспроизводящего характера, с незначительной помощью преподавателя.	Проявление познавательной активности, познавательно-творческого интереса к изучаемому материалу, новой технике, технологии; эпизодические стремления выполнять более сложные задания.

3	Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала; допускаются отдельные существенные ошибки**, исправляемые с помощью преподавателя	Затруднения при выделении существенных признаков изученного, при выявлении причинно-следственных связей и формулировке выводов	Недостаточная самостоятельность (учащийся нуждается в наводящих вопросах преподавателя) при применении знаний в практической деятельности; выполнение заданий воспроизводящего характера с помощью преподавателя.	Пассивность, созерцательный интерес к изучаемому материалу, выбранному спорту; отсутствие стремления выполнять более сложное задание.
2	Изложение полученных знаний неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующего учебного материала; допускаются отдельные существенные ошибки**, не исправляемые даже с помощью преподавателя	Бессистемное выделение случайных признаков изученного; неумение производить простейшие операции анализа и синтеза: делать обобщение, вывод	Неумение применять знания в практической деятельности (учащийся не может ответить на наводящие вопросы преподавателя, самостоятельно выполнить задание).	Отсутствие внимания на занятии, интереса к избранному спорту.
1.	Полное незнание и непонимание учебного материала (учащийся не может ответить ни на один поставленный вопрос).		Отсутствие попыток применить знания в практической деятельности (отказ ответить, выполнить задание)	

* - К существенным ошибкам относятся ошибки, не ведущие к искажению содержания.

** - К существенным ошибкам относятся ошибки, ведущие к искажению содержания.

Показатели умений и навыков учащихся по практическим занятиям. (базовый уровень)

Основные показатели отметки					Косвенные показатели, влияющие на отметку
Баллы	Овладение приемами выполнения упражнений (двигательными действиями).	Техника выполнения упражнений. Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками)	Выполнение установленных нормативов.	Соблюдение требований безопасности труда	Проявление интереса к автоспорту; познавательная активность; коллективизм; бережливость.
5.	Уверенное и точное владение приемами вождения (приёмами выполнения упражнений или двигательными действиями); самостоятельное выполнение упражнений (или их элементов) с применением освоенных приемов; самоконтроль за выполнением действий при выполнении упражнений.	Упражнение (двигательное действие) выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.	Выполнение и перевыполнение установленных нормативов.	Соблюдение требований безопасности труда	Самостоятельное планирование предстоящей деятельности; проявление устойчивого действенного интереса к избранному спорту, новой технике, технологии, выполнение заданий с элементами новизны и постоянное стремление решать поставленные задачи творческого характера; готовность оказать помощь; добросовестное выполнение поручений тренера - преподавателя, точное выполнение требований техники безопасности.
4.	Владение приемами вождения (приёмами выполнения упражнений или двигательных действий); возможны отдельные несущественные ошибки*, исправляемые самими учащимися; самостоятельное выполнение упражнений (или их элементов) с применением освоенных приемов; (возможна несущественная помощь тренера - преподавателя); самоконтроль за выполнением действий при выполнении упражнений.	Упражнение (двигательное действие) выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.	Выполнение установленных нормативов.	Соблюдение требований безопасности труда	Самостоятельное планирование предстоящей деятельности (возможна несущественная помощь тренера - преподавателя); проявление устойчивого (или эпизодического) интереса к избранному спорту, новой технике, технологии, организации труда; неустойчивое стремление решать поставленные задачи творческого характера; добросовестное выполнение поручений тренера - преподавателя, точное выполнение требований техники безопасности.

3	Недостаточное владение приемами вождения (приёмами выполнения упражнений или двигательными действиями); самостоятельное выполнение упражнений (или их элементов) с применением освоенных приемов (при наличии несущественных ошибок, исправляемых с помощью тренера - преподавателя); контроль за выполнением действий при овладении приемами вождения с помощью тренера – преподавателя.	Упражнение (двигательное действие) выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению..	Выполнение установленных нормативов; допускаются незначительные отклонения в худшую сторону.	Соблюдение требований безопасности труда	Самостоятельное планирование предстоящей деятельности с несущественной помощью тренера - преподавателя; ситуативный (неустойчивый) интерес к избранному спорту, новой технике, технологии, организации труда; не всегда добросовестное выполнение поручений тренера - преподавателя, отдельные нарушения требований техники безопасности.
2	Неточное выполнение приемов вождения (приёмов выполнения упражнений или двигательных действий) или выполнение их с существенными ошибками**; неумение осуществлять самоконтроль за выполнением своих действий	Упражнение (двигательное действие) не выполнено или выполнено с грубыми нарушениями техники спорта.	Невыполнение установленных нормативов.	Нарушение требований безопасности труда	Планирование предстоящих действий только с помощью тренера - преподавателя; отсутствие интереса к избранному спорту, новой технике, технологии; недобросовестное выполнение поручений тренера - преподавателя; систематические нарушения требований техники безопасности. Неумение планировать предстоящие действия даже с помощью тренера - преподавателя.
1.	Неумение выполнять упражнения (двигательные действия), осуществлять самоконтроль за выполнением действий при выполнении упражнений (двигательных действий).				

Методические рекомендации по обучению вождению карта (базовый уровень)

ОБУЧЕНИЕ ВОЖДЕНИЮ КАРТА

Обычно обучение вождению карта происходит на одноместных гоночных машинах, не оборудованных дополнительными органами управления. Это усложняет обучение и требует определенной методики, в которой значительное место должно быть отведено отработке приемов вождения на месте и с неработающим двигателем. Целесообразно весь курс обучения разделить на упражнения. Ниже предлагается перечень упражнений по обучению вождению карта, кратко раскрывается их содержание.

УПРАЖНЕНИЕ 1. ПОСАДКА ВОДИТЕЛЯ.

Обучаемый усаживается на сиденье неподвижного карта при не заведенном двигателе и под руководством тренера - преподавателя осваивает правильное положение туловища в сидении, рук на рулевом колесе, работу рычагом переключения передач, педалями газа, сцепления, тормоза, обучается координированному взаимодействию рук и ног.

УПРАЖНЕНИЕ 2. ПУСК ДВИГАТЕЛЯ.

Обучение "чувству газа". Отработка трогания с места и торможения на неподвижной машине. Карт устанавливают на устойчивые подставки так, чтобы ведущие колеса были оторваны от земли. Обучаемый пускает двигатель, садится в сиденье. По команде тренера - преподавателя обучаемый работает педалью акселератора, увеличивая или уменьшая обороты двигателя; затем последовательно нажимает на педаль сцепления, включает первую передачу, плавно отпускает сцепление, одновременно увеличивая нажатие на педаль акселератора. Также по команде тренера - преподавателя нажимает на педаль тормоза и сцепления - приобретает навыки торможения. На навыки торможения необходимо обращать особое внимание, чтобы при выполнении последующих упражнений обучаемый мог затормозить карт в любой ситуации.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧ НА НЕПОДВИЖНОМ КАРТЕ.

При работающем двигателе (ведущие колеса приподняты над землей) обучаемый приобретает навыки переключения с низшей передачи на высшую и обратно.

УПРАЖНЕНИЕ 4. ТРОГАНИЕ С МЕСТА И ТОРМОЖЕНИЕ.

Карт снимают с подставок. Обучаемый пускает двигатель, трогается с места и тормозит.

УПРАЖНЕНИЕ 5. СТАРТ.

Отработка различных приемов старта. Старт с места и сходу. Различные варианты разгонов: на неограниченной прямой, на короткой прямой с переходом на плавную и крутую кривые.

УПРАЖНЕНИЕ 6. ДВИЖЕНИЕ НА КАРТЕ С НЕБОЛЬШОЙ СКОРОСТЬЮ.

Обучаемый отрабатывает движение по наиболее простой трассе - прямой, кругу большого радиуса. Затем движение по восьмёрке, извилистой кривой.

УПРАЖНЕНИЕ 7. РАЗГОН ПО ПРЯМОЙ.

Отработка техники старта и быстрого движения по прямой с последующим торможением.

УПРАЖНЕНИЕ 8. МАНЕВРИРОВАНИЕ.

Остановка карта точно, в заданном месте, сходу. Движение по извилистой кривой с разными поворотами на малой скорости. Быстрый разворот на 180°.

УПРАЖНЕНИЕ 9. ФИГУРНОЕ ВОЖДЕНИЕ КАРТА.

На спортивной трассе (площадке для спортивной езды) выполняются упражнения в фигурном вождении карта: восьмерка, круг, "змейка", цветок, коридор, колея правым колесом, колея левым колесом, габаритные ворота, линия "стоп", дополнительные упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 10. СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЯ.

Сначала на неподвижном карте при неработающем двигателе, а затем при движении по команде тренера обучаемый отрабатывает все способы торможения: с блокировкой задних колес, либо без таковой; торможение без уменьшения нажатия на педаль акселератора.

УПРАЖНЕНИЕ 11. ДВИЖЕНИЕ ПО СЛОЖНОЙ ТРАССЕ.

Тренер - преподаватель объясняет обучаемому его действия по ходу прохождения трассы: где разгоняться, в каком месте и с какой скоростью двигаться по оптимальной траектории.

УПРАЖНЕНИЕ 12. ОТРАБОТКА ПУСКА ДВИГАТЕЛЯ.

В случае самопроизвольной остановки двигателя во время выполнения упражнения по фигурному вождению, либо при движении по трассе учащийся должен быстро встать, запустить двигатель, сесть и продолжить движение.

УПРАЖНЕНИЕ 13. ВЫВОД КАРТА ИЗ ЗАНОСА.

На неподвижном карте при неработающем двигателе обучаемый последовательно выполняет все действия по выводу карта из заноса. Условия заноса, задает тренер - преподаватель. Затем при движении учащийся искусственно создает занос карта и закрепляет навыки вывода его из заноса.

УПРАЖНЕНИЕ 14. ПРОХОЖДЕНИЕ ВИРАЖЕЙ, ПОВОРОТОВ НА МАКСИМАЛЬНОЙ СКОРОСТИ.

Картингист должен отработать прохождение плавных и крутых изгибов трассы без заноса при значительной скорости движения. Плавные изгибы проходят на высшей передаче, почти без уменьшения нажатия на педаль акселератора. Крутые кривые - с уменьшенной подачей горючей смеси с послед дующим быстрым разгоном. Тренер - преподаватель может вводить и другие упражнения по обучению вождению карта. Время на отработку упражнений произвольное. Основным критерием здесь должна быть выработка прочных навыков

Приложение 3

Перечень учебного оборудования для подготовки спортсменов по картингу.

№ темы	Наименование учебного оборудования	Единица измерения	Количество
1	2	3	4
	Для подготовки картингистов		
1.	Карт учебный		3
2.	Двигатель с навесным оборудованием в сборе, передняя подвеска и рулевой механизм.	Комплект	1
3.	Комплект деталей кривошипно - шатунного механизма: -поршень в сборе с кольцами, поршневым пальцем, шатуном и фрагментом коленчатого вала	Комплект	1
4.	Комплект деталей системы охлаждения: - фрагмент радиатора В разрезе.	Комплект	1
5.	Комплект деталей системы питания: - топливный фильтр; - карбюратор в разрезе; - фильтрующий элемент воздухоочистителя	Комплект	1
6.	Комплект деталей системы зажигания: - свеча зажигания; - провода высокого напряжения с наконечниками	Комплект	1
7.	Комплект деталей электрооборудования: -аккумуляторная батарея в разрезе; стартер в разрезе..	Комплект	1
8.	Комплект деталей тормозной системы:- суппорт в разрезе; - тормозная колодка дискового тормоза.	Комплект	1
9.	Колесо в сборе *	Комплект	1
10.	Учебно-наглядное пособие "Принципиальные схемы устройства и работы систем и механизмов карта"	шт	1
11.	Учебно-наглядное пособие по устройству изучаемой модели карта	шт	1
12.	Учебно-наглядное пособие "Маневрирование транспортных средств на проезжей части" *	шт	1
13.	Учебно-наглядное пособие "Дорожно-транспортные ситуации и их анализ" *	шт	1
14.	Учебно-наглядное пособие "Оказание первой медицинской помощи пострадавшим" *	шт	1
15.	Набор средств для проведения занятий по оказанию первой медицинской помощи **	Комплект	1

16.	Медицинская аптечка водителя	шт	1
17.	Правила дорожного движения Российской Федерации	шт	1
18.	Стенд учебной документации: - копия лицензии; примерный учебный план по программе; расписание занятий; график вождения; календарь соревнований	шт	1
	Для спортивной подготовки		
19.	Картодром.		1
20.	Учебный класс.		1
21.	Компьютер (программы: по тестированию психофизиологических качеств, тестирование по ПДД, отработка первоначальных навыков вождения, тестирование сложной реакции и пр.)		1
22.	Секундомер механический		1
23.	Секундомер электронный		3
24.	Мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, набивной, теннисный.		10
25.	Стол теннисный, ракетка, шарик	комплект	1
20.	Бадминтон, ракетка	комплект	2
21.	Переносные стойки, ограничители, кегли, арки, указатели и пр. (для оборудования трассы и организации соревнований)	комплект	1
22.	Флагшток, Флаг РФ, знамена	комплект	1
23.	Электронные весы		1

Методика зачета по вождению.

1. Зачет по вождению проводится с целью проверки качества знаний и умения управлять картом. Положительные результаты зачета являются допуском к самостоятельному управлению картом на спортивной трассе.
2. Первое контрольное занятие по вождению проводится на площадке для учебной езды после отработки тем № 1 и № 2. В ходе занятия проверяется качество отработанных упражнений и определяется готовность учащихся к вождению карта.
3. Второе контрольное занятие проводится после отработки темы № 3. Занятие проводится для определения имеющихся недостатков в управлении картом для последующего совершенствования навыков управления в условиях спортивной трассы.
Для лиц, не овладевших умением и навыком управления картом в отведенные часы, время на обучение может быть увеличено в индивидуальном порядке.
4. Зачет по практическому вождению карта проводится в два этапа: первый этап - на площадке для учебной езды (учебной трассе) или автодроме – выполняется задание № 11, второй этап - на соревнованиях в ДЮСШ.
На первом этапе, безопасность управления картом определяется в баллах по приводимой ниже таблице. Положительные результаты выполнения "Задания 11" являются "допуском" к отработке тем спортивного вождения карта (упражнения специальной физической и спортивно – технической подготовки).

По результатам внутренних соревнований учащиеся допускаются к региональным соревнованиям и соревнованиям более высокого уровня. Результаты внутренних зачетов и соревнований оформляются протоколом.

ШКАЛА ИЗМЕРЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ТС.

Анализ режима движения	Качественная характеристика безопасности управления	Баллы	Оценка
Безопасно. Риск нештатных ситуаций практически отсутствует. Экзаменатор не ощущает психологической напряженности.	Отлично, увеличения резервов не требуется.	5,0	Сдал
	Не ясно,- хорошо или отлично.	4,5	
Безопасно. Риск нештатных ситуаций незначительный. Экзаменатор изредка ощущает психологическую напряженность.	Хорошо, желательно увеличение резервов	4,0	
	Не ясно,- хорошо или посредственно.	3,5	
Ненадежное управление. Риск нештатных ситуаций значительный. Экзаменатор ощущает психологическую напряженность.	Посредственно, необходимо увеличение резервов.	3,0	Не сдал
	Не ясно,- посредственно или плохо.	2,5	
Опасно. Возникают нештатные ситуации. Экзаменатор постоянно ощущает психологическую напряженность.	Плохо, резервы отсутствуют	2,0	

При необходимости определения уровня базовой технической подготовленности, контроль осуществляется по форме приведенной в приложении 3.

Форма для контроля уровня базовой технической подготовленности

ПРИЛОЖЕНИЕ

№ п/п	Основные элементы техники.	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ			
		5	4	3	2
		Упражнение выполнено правильно и уверенно.	Упражнение выполнено с незначительными ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники.	Упражнение выполнено с ошибками, ведущими к незначительному искажению основ техники	Упражнение не выполнено или выполнено с грубыми ошибками, ведущими к искажению основ техники.

1.	Техника посадки:положение спортсмена				
2.	Старт и разгон:скрытый период зрительно - моторной реакции;своевременность и точность регулирования крутящего момента двигателя.				
3.	Техника прямолинейного движения.				
4.	Поворот: своевременность и точность реакции на снос;своевременность и точность регулирования крутящего момента двигателя; точность околоюзового усилия на педали тормоза.				
5.	Техника прохождения поворотов: техника прохождения простых поворотов техника прохождения сложных поворотов				
6.	Поворот – разгон – торможение - поворот (ПРТП): своевременность и точность регулирования крутящего момента двигателя; точность околоюзового усилия на педали тормоза.				
7.	Техника торможения и остановки: техника прерывистого способа приложения усилий при торможении (импульсное, ступенчатое торможение); техника непрерывного приложения усилий при торможении (плавное, резкое торможение);				
8.	Техника фигурного вождения.				
	восьмерка				
	круг				
	змейка				
	• цветок				
	• коридор				
	• эстафета				
	• кося правым колесом				
	• кося левым колесом				
	• габаритные ворота				
	• линия "стоп"				

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.

Исходным моментом в подготовке спортсмена-картингиста, является система отбора и спортивной ориентации. Она направлена на выявление одаренных детей и определение перспективных направлений достижения высоких результатов на основе индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Система спортивного отбора, представляет собой комплекс педагогических, психологических, социологических, медико-биологических и других видов исследований, в ходе которых выявляются задатки и способности ребенка, которые в наибольшей мере соответствуют требованиям избранного вида спорта. Известно, что спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс

Отбор осуществляется в четыре этапа.

I этап – первичный - индивидуальный отбор при зачислении в спортивную школу.

II этап – выявление наиболее перспективных обучающихся по результатам контрольных испытаний (промежуточная аттестация по итогам учебного года)

III этап – отбор детей при переходе на спортивную подготовку.

IV этап – отбор лидеров в сборные команды города, области, федерального округа, России.

На первом этапе происходит массовый просмотр и отбор детей из числа желающих заниматься автомобильным спортом(картингом) для зачисления детей в группы начальной подготовки. Отбор в группы начальной подготовки – это очень ответственное мероприятие, которое в дальнейшем во многом определяет эффективность работы тренера-преподавателя и успешность выступлений учащихся школы на соревнованиях. Как показывает анализ спортивной практики, в настоящее время осуществление спортивного отбора и прогнозирования успешности выступлений спортсменов еще недостаточно эффективны. Спортивно одаренные дети не всегда попадают в спортивные школы, которые реализуют программу «Автомобильный спорт»(картинг), а достижения занимающихся оказываются гораздо ниже ожидаемых.

На первом этапе отбора имеет смысл остановиться подробнее, так как его проведение требует выработки определенных механизмов его осуществления. современные методики отбора, помимо оценки уровня проявления базовых физических качеств, предлагают такие критерии отбора детей, как

- 1) состояние здоровья детей, в том числе острота зрения, отсутствие нарушений осанки;
- 2) возраст ребенка – 9-12 лет;
- 3) свойства психики – оцениваются путем тестирования и наблюдения;

Примерные критерии оценки склонности к одаренности в избранных видах спорта:

– Внутренняя мотивация - (Интерес, огромное желание достичь результата в избранном виде спорта).

– Умственные качества - (Способность запоминать и обрабатывать полученную информацию во время учебно-тренировочного процесса, способность к самоанализу).

– Морально-волевые (психические качества)

- (Трудолюбие, дисциплинированность, устойчивость в стрессовых ситуациях, преодоление возникающих в процессе учебно-тренировочного процесса трудностей, стабильность динамики прироста показателей).

– Физические качества - (Выполнение контрольных испытаний по ОФП, СФП, СТП, СП на уровне 100% и выше от Федерального стандарта спортивной подготовки).

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Проводить инструктаж по технике безопасности (ТБ).
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку руководителю Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит тренер-преподаватель не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный).

Для обучающихся, пропустивших инструктаж: по уважительной причине - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории Учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в Учреждение и т.д.

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,

- 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 картом. 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 ладонками, находятся чуть выше пяток. Так же есть сухожилия, которые, если их не защитить, можно легко повредить. Омологации обувь 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

IV. План воспитательной работы.

Воспитательная работа –

обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в ДЮСШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- *государственно-патриотическое воспитание;
- *нравственное воспитание;
- *спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности учащегося;

- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- *формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);*
- *формирование общественного поведения;*
- *использование положительного примера;*
- *стимулирование положительных действий (поощрение);*
- *предупреждение и осуждение отрицательных действий.*

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы. Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется.

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учиться жить. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими учащимися.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Очень сложно работать с теми учащимися, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению детей. Также нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику спортсмена. Поэтому каждый тренер-преподаватель старается найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися уделяется формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий.

На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия. Внимание дисциплинированности тренер-преподаватель уделяет уже с первых занятий. Строгое соблюдение организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это обращает внимание тренера.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия; торжественное начало и окончание спортивных соревнований, определение пятерки лучших спортсменов по отделениям и награждение по итогам года.

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях,	Воспитательная Познавательная	В теч.года.
4.	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
5.	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная Образовательная Воспитательная	в течение учебного года
8.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Образовательная Воспитательная (развитие профессиональных качеств)	рабочий план-график
9.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение года
10.	Проверка успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	в течение учебного года
11.	Организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами сборных команд РФ	Познавательная Воспитательная (патриотизм, гражданствен-ность целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.)	в течение учебного года
12.	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В условиях летнего пришкольного лагеря
13.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Организация и проведение тестирования

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по автомобильному спорту по этапам подготовки. Результаты тестирования заносятся тренером в журнал учета групповых занятий и служат основанием для зачисления на следующий этап подготовки спортсмена. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки.

Тестирование теоретической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами – преподавателями по этапам подготовки.

Физическая подготовка обучающихся (общая и специальная) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки

Для зачисления на обучение, лица, изъявившие желание пройти обучение по Программе в Учреждении, должны выполнить нормативы не менее чем по 50 % контрольных упражнений и тестов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся.

5.1. Требования к результатам реализации Программы на этапе базового уровня сложности

Результатом реализации Программы (*этап базовый уровень сложности*) является:

- 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».

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;
- 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;

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 соревнований;

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.

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

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний. Для перевода на последующий этап подготовки спортсмены 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 .

Тестирование теоретических знаний обучающихся

1. Что такое физическая культура?

1) ***Физическое развитие человека.***

2) Психическое (духовное) развитие человека.

3) Умственное развитие человека.

2. Для чего нужна физическая культура?

1) Для того чтобы получать оценки.

2) ***Для укрепления здоровья.***

3) Для того чтобы выявлять самого сильного ученика.

3. Подбери правильно определения к словам «спортсмен»:

1) ***Человек, который участвует в соревнованиях по различным видам спорта.***

2) Человек, занимающийся физическими упражнениями.

4. Физическая культура это:

1) Строительство спортивных сооружений;

2) ***Оздоровление человека;***

3) Создание книг, фильмов о спорте.

5. Личная гигиена - это ...

- 1) *гигиенические правила.*
- 2) Водные процедуры.
- 3) Наука о танцах.

6. Требования к одежде и обуви для занятий волейболом:

- 1) Красота, удобство, чистота, по размеру;
- 2) *Удобство, чистота, по размеру;*
- 3) Модная, стильная, дорогая.

7. Закаливающие процедуры:

- 1) Ходить в холодное время года без головного убора;
- 2) После физкультурных занятий пить холодную воду;
- 3) *Обливаться холодной водой.*

8. Режим дня это:

- 1) *Распорядок твоей жизни на протяжении суток;*
- 2) Понедельник, вторник, четверг, суббота;
- 3) Утро, день, вечер, ночь.

9. Что такое пульс?

- 1) Моргание глаз;
- 2) Количество вдохов и выдохов;
- 3) *Удары сердца.*

10. Что такое закаливание:

- 1) Купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) *Приспособление организма человека к окружающей среде;*
- 3) Загорание на солнце.

11. Что называется осанкой:

- 1) Высокий рост;
- 2) Красивая походка;
- 3) *Правильное положение тела человека в покое и при движении.*

12. Главной причиной нарушения осанки является:

- 1) Привычка к определённым позам;
- 2) *Слабость мышц;*
- 3) Отсутствие движений во время школьных занятий.

13. Укажите вид спорта, который развивает гибкость больше всего:

- 1) Тяжёлая атлетика;
- 2) *Гимнастика;*
- 3) Гандбол.

14. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:

- 1) *Охладить;*
- 2) Туго перемотать бинтом;
- 3) Нагреть, положив тёплый компресс.

15. Каковы причины возникновения вредных привычек:

- 1) Недостаточно сформированные волевые качества, необходимые для разрешения возникающих трудностей;
- 2) Болезни и заболевания, психические и функциональные расстройства человека;

3) *Отсутствие интересов и увлечений в жизни, потребностей в активной созидательной деятельности.*

16. Что такое здоровый образ жизни?

- 1) Занятия физическими упражнениями;
- 2) Режим дня;

3) *Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.*

17. Дыхание - это:

- 1) *Потребление кислорода и выделение углекислого газа;*
- 2) Потребление воды;
- 3) Звук издаваемый из горла человека.

18. Личная гигиена это:

- 1) Уход за телом, полостью рта, зубами;
- 2) Уход за телом.
- 3) *Уход за телом, полостью рта, зубами, одеждой, обувью.*

19. Питание спортсменов должно быть:

- 1) 2-х разовое;
- 2) *4-х разовое;*
- 3) 3-х разовое.

20. Режим приёма пищи для занимающихся спортом и физической культурой:

1) Перед тренировкой необходимо плотно поесть, после тренировки принимать пищу нельзя;

2) *До тренировки за 2 - 2,5 часа, после тренировки спустя 30 - 40 минут;*

3) Принимать пищу можно в любое время, как только проголодался.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки групп базового уровня сложности указаны в таблице

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 менее 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)	

5.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки базового уровня сложности

Оценка уровня подготовки лиц, проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Программа тестирования включает

1) *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).

2) *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.

3) *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 программы и перевода спортсмена на следующий период подготовки, предусматриваются нормативы спортивной подготовленности. В соответствии с программой по автомобильному спорту устанавливаются нормативы, отдельно для юных спортсменов, по следующим разделам подготовки **таблице №..**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	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 4 3 2	11,7 11,8 12,0 12,7	11,6 11,7 12,0 12,6	11,5 11,6 12,0 12,5	11,4 11,5 11,8 12,4	11,3 11,4 11,6 12,2	11,0 11,2 11,4 12,0	10,6 10,7 10,8 10,10	10,5 10,6 10,7 10,8	10,4 10,5 10,6 10,7	10,2 10,4 10,5 10,6	10,0 10,2 10,4 10,5	9,5 10,0 10,2 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 4 3 2	120 115 110 100	120 115 110 100	130 120 115 110	140 130 125 115	150 140 135 125	160 150 145 135	175 165 160 145	190 180 175 160	200 195 180 170	210 200 195 180	215 210 200 190	220 215 210 200
4.	Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу)	5 4 3 2	11 10 9 6	12 11 10 7	13 12 11 8	16 15 14 12	18 16 15 13	20 18 16 15	22 20 18 16	25 22 20 17	28 25 22 19	31 28 24 20	33 31 25 22	35 33 31 25
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5 4 3 2	4 3 2 1	4 3 2 1	5 4 3 2	5 4 3 2	6 5 4 2	7 6 4 3	8 7 5 3	9 8 6 4	10 9 7 5	11 10 8 6	12 11 8 7	13 12 10 8
6	Вращение вокруг своей оси на 720 градусов, с последующим прохождением по прямой линии(не менее 2,2 метра)	Зачет + Не зачет-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

5.4.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 (Таблица №)

Таблица

№ п/п	Предмет	Критерии оценки	Форма испытания
1	Теория и методика физической культуры и спорта	Тест по билетам (10,15,20 вопросов)	Зачет
2	Общая и специальная физическая подготовка	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	Зачет
3		Выполнение программных требований: 1. Владение техникой вождения автомобиля(картинга):	Зачет

	Избранный вид спорта автомобильный спорт (картинг)	-НП 1-2г.об.-зачет на трассе фигурного вождения карта (допуск к спортивному вождению карта) -НП-3-4г.об.-прохождение трассы 5мин -НП 5-6 г.об. прохождение трассы (не хуже - 3юн.разряда)	
4	Специальные навыки	ПДД(правила дорожного движения) -НП 1-2г.об.-10 вопросов за 10 минут(2 ошибки) -НП 3-4г.об.-15 вопросов за 10 минут(2 ошибки) -НП5-6г.об.- полный билет 8 минут (2 ошибка) - Тест по всем разделам предмета	Зачет
5	Спортивное и специальное оборудование	Тест на знание устройства спортивного и специального оборудования	Зачет

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

Литература по виду спорта

1. Астахов А. И. Воспитание творчеством. - М.: Просвещение, 1986.
2. Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие. – М., 2002.
3. Гурвич М. М. Рациональное питание спортсмена-гонщика.- М.: ДОСААФ, 1980.
4. Ерецкий М. И. Автомобиль карт. - М.: ДОСААФ, 1976.
5. Ерецкий М. И. Автомобиль карт в школе. - М.: Просвещение, 1969.
6. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М., ФиС., 1987.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев: Олимпийская литература, 1999.
8. Мир техники для детей, № 1-12, 2002.
9. Национальные спортивные правила по картингу.
10. Орлов Ю. Б. Автомобильный и мотоциклетный кружки. - М.: Просвещение, 1988.
11. Правила дорожного движения Российской Федерации
12. РАФ «Ежегодник автомобильного спорта».
13. Теория и методика физического воспитания (в 2-х томах). Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. - М.: ФиС, 1976
14. Горбачев М.Г. Самоучитель безопасного вождения. Современный стиль/ Михаил Георгиевич Горбачев. М.: РИПОЛ классик, 2009
15. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М., 2000.
16. 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.