

Управление по культуре, спорту и делам молодёжи администрации города Твери
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер»

ПРИНЯТО

Тренерским советом
МБУ ДО «СШОР «Лидер»
Протокол № 1
От «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «31» 08 2023 г. № 105-08
И.о. директора
МБУ ДО «СШОР «Лидер»
/ И.К. Левченко/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ**

по этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Срок реализации программы бессрочно

Тверь, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Общие положения.....	3
1.2.	Цель Программы.....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2.	Объем Программы.....	4
2.3.	Виды (формы) обучения.....	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	9
2.7.	Инструкторская и судейская практики.....	9
2.8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные средства.....	11
III.	Система контроля.....	14
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы.....	14
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	16
IV.	Рабочая программа по виду спорта.....	21
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	21
4.2.	Учебно-тематический план Программы.....	43
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам.....	43
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	44
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	44
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	45
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	46
	Перечень информационно-методического обеспечения Программы.....	47
	Приложение № 1. Годовой учебно-тренировочный план.....	49
	Приложение № 2. Календарный план воспитательной работы.....	51
	Приложение № 3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	54
	Приложение № 4. Обеспечение оборудованием и спортивными инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.....	56
	Приложение № 5. Обеспечение спортивной экипировкой.....	59
	Приложение № 6. Учебно-тематический план.....	62

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Лидер» (далее – Учреждение) по спортивной подготовке (спортивными дисциплинами вида спорта «автомобильный спорт») и разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 2 ноября 2022 № 912 (далее – ФССП) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт», утверждённой приказом Минспорта России от 7.12.2022 г. № 1157.

1.2. Целью Программы является физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Тверской области и Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице №1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования	не ограничивается	15	3

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс ДЗ - 250», «картинг «Кадет», «картинг «Супер-мини», «кросс «ДЗ - мини», «картинг «Пионер», «картинг «Мини»			
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Максимальная наполняемость групп определяется Единой пропускной способностью спортивного сооружения.

2.2. Объем Программы представлен в таблице № 2.

К иным условиям реализации Программы относят трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год				
Количество часов в неделю	4,5	6	-	10	12	14	16	20	24		
Общее количество часов в год	234	312	-	520	624	728	832	1040	1248		

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс ДЗ-250», «картинг «кадет», «картинг «супер-мини», «кросс «ДЗ-мини», «картинг «пионер», «картинг «мини»									
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	1040	1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы), которые могут применяться при реализации Программы в Учреждении представлены в таблице № 3;

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

• спортивные соревнования представлены в таблице № 4. Объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	1	2	3	4
Основные	-	-	1	2	4	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс ДЗ-250», «картинг «Кадет», «картинг «Супер - мини», «кросс «ДЗ - мини», «картинг «Пионер», «картинг «Мини»						
Контрольные	-	1	1	2	3	4
Основные	-	1	1	2	4	6

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «автомобильный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских

и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- иные виды (формы) обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «автомобильный спорт» (Приложение № 1 к Программе) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения в соответствии с таблицей №5.

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	25-30	22-27	16-20	14-18	12-16	10-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	15-17	16-18	16-18	15-17	13-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	2-4	4-6	5-7	6-8
4.	Техническая подготовка (%)	38-48	40-50	40-50	40-50	45-55	48-58
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	12-14	10-12	10-12	8-10	6-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.5. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе) составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе), составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана и календарного плана воспитательной работы.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют ознакомление обучающихся с положениями основных действующих антидопинговых документов, беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, тестирования по темам борьбы с допингом в спорте.

2.7. Инструкторская и судейская практика – процесс овладения, учащимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства, организации соревнований и проведения учебно-тренировочных занятий по автомобильному спорту.

Занятия по инструкторской и судейской практике проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в зависимости от этапа и периода обучения, цикла подготовки, целей и задач на текущий спортивный сезон.

Настоящая Программа имеет цель подготовить не только гонщиков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих устройство автомобиля и правила автомобильного спорта, а также квалифицированных судей. Важным моментом является возможность обучающихся познакомиться со спецификой работы тренера-преподавателя, механика (техника), что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

В период обучения в спортивной школе спортсменов обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Основные формы проведения – беседы, лекции, семинары, экскурсии, практические занятия. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебно-тренировочной работы и судейства соревнований.

В процессе обучения занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

на учебно-тренировочном этапе:

- знать и владеть терминами и понятиями спортивной тренировки;
- знать правила поведения и техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке, на картодромах и автодромах;
- знать основные методы построения учебно-тренировочного занятия (построение, разминка, основная часть, заключительная часть);
- уметь самостоятельно проводить одну из частей учебно-тренировочного занятия в роли помощника тренера-преподавателя;
- знать историю, текущее состояние и перспективы развития автомобильного спорта в Тверской области, в России и в мире;
- знать и понимать основные жесты, термины, понятия, светофорную и флаговую сигнализацию, используемые в судействе вида спорта «автомобильный спорт»;
- знать правила вида спорта «автомобильный спорт»;
- принимать участие в судействе соревнований по автомобильному спорту;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уметь самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие под наблюдением тренера-преподавателя;
- знать основы планирования учебно-тренировочного процесса;
- знать правила техники безопасности проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий и соревнований в спортивном зале, на открытой площадке, на картодромах и автодромах;
- знать санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест проведения учебно-тренировочных занятий;
- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
- знать правила вида спорта «автомобильный спорт»;
- знать перечень документов, необходимых для участия в спортивных соревнованиях, для проведения спортивных соревнований;
- принимать участие в судействе соревнований по автомобильному спорту;
- принимать участие в соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя;
- получить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия;
- знать и применять на практике принципы планирования учебно-тренировочных занятий, принципы спортивной тренировки;
- знать правила вида спорта «автомобильный спорт»;

- самостоятельно заполнять документы, необходимые для участия в соревнованиях;
- знать и применять на практике нормативные и методические документы Общероссийской общественной организации автомобильного спорта «Российская автомобильная федерация», определяющие содержание и развитие вида спорта «автомобильный спорт» в стране;
- знать правила вида спорта «автомобильный спорт»;
- самостоятельно готовить необходимую документацию для проведения спортивных соревнований (положение, регламент, отчетные документы, технический регламент и пр.);
- получать и совершенствовать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- принимать участие в проведении соревнований по автомобильному спорту в качестве организатора;
- получить или подтвердить соответствующую квалификационную категорию спортивного судьи.

2.8. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления, медицинских и медико-биологических мероприятий определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения нагрузок, текущим состоянием спортсменов, материальной базой, и организуется в соответствии годовым учебно-тренировочным планом для каждого этапа спортивной подготовки.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом.

Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

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

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от соревнований день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Средства восстановления применяемые тренером-преподавателем включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий;

- специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис);

- чередование средств ОФП и психорегуляции, подвижные игры, спортивно-игровые тренажеры.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание;

- физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, сеансы аэроионотерапии);

- обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку;

- упражнения для мышечного расслабления;
- сон;
- отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии.

Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников, произвольный отказ техники, порча инвентаря), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных гонщиков, а также стандартизованные функциональные пробы.

III. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся, занимающийся, спортсмен), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «автомобильный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях на втором году для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс ДЗ-250», «картинг «кадет», «картинг «супер-мини», «кросс «ДЗ-мини», «картинг «пионер», «картинг «мини»;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс ДЗ-250», «картинг «кадет», «картинг «супер-мини», «кросс «ДЗ-мини», «картинг «пионер», «картинг «мини».

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «автомобильный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «автомобильный спорт»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «автомобильный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №№ 6,7,8,9.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«автомобильный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс ДЗ - 250», «картинг «Кадет», «картинг «Супер-мини», «кросс «ДЗ - мини», «картинг «Пионер», «картинг «Мини»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	-	-
2.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6,10	6,30
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2.6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9

3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			40,0	38,0	42,0	40,0
3.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии	м	не менее		не менее	
			2,2	1,8	2,4	2,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «автомобильный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			45,0	40,0
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии	м	не менее	
			2,2	1,8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«автомобильный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			50,0	45,0
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии	м	не менее	
			2,6	2,2
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«автомобильный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.7.	Подтягивания из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.8.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			60,0	50,0
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии	м	не менее	
			2,6	2,2
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «автомобильный спорт»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки определяется в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различается по типу организации (групповые, индивидуальные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию тренировочного материала (теоретические, практические). Основной формой являются учебно-тренировочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся в общеобразовательных школах, а также исходя из материальной базы.

4.1.1. Этап начальной подготовки
Теоретическая подготовка.

1) История автомобильного спорта.

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

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

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

3) Техника управления транспортным средством.

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

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

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

Поддержание постоянной скорости движения. Действия педалью акселератора на различных режимах движения. Трогание с места, интенсивный разгон.

Отрицательное влияние движения на низших передачах на расход топлива. Торможение двигателем.

Действия педалью тормоза, обеспечивающие плавное замедление в штатных ситуациях и реализацию максимальной тормозной силы в нештатных режимах торможения, в том числе на дорогах со скользким покрытием.

Использование движения «накатом» без ущерба для безопасности дорожного движения. Поддержание оптимального теплового режима работы двигателя. Свободный пробег транспортного средства и причины, влияющие на его величину.

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

Остановка автомобиля и стоянка.

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

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

5) Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

кровообращения, нервной системы под действием физических упражнений и занятий спортом.

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

б) Питание, режим, гигиена.

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

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

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура. Влажность, освещение и вентиляция помещений. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).

7) Краткие сведения об основах спортивной тренировки.

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

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

Практическая подготовка.

Переходный период: сентябрь - октябрь.

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

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

Подготовительный период: ноябрь - декабрь.

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

для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в периоде общей физической подготовки.

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

Соревновательный период – январь-сентябрь

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

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

Задачи и направленность тренировок.

1) Общая физическая подготовка.

Основными задачами общей физической подготовки (далее – ОФП) являются: воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств.

Для развития физических качеств применяются комплексы общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров, снарядов, предметов и без них, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

2) Специальная физическая подготовка

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

3) Содержание работы

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

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

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

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

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований.

Изучение элементов техники управления автомобилем в обычных условиях, тренировка быстроты выполнения маневров. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по ОФП.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Теоретическая подготовка.

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

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

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

2) Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

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

3) Дорожное движение. Его эффективность и безопасность.

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

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

Требования по безопасности движения, предъявляемые к транспортным средствам.

4) Психофизиологические и психические качества водителя.

Зрительное восприятие. Поле зрения. Восприятие расстояния и скорости ТС. Избирательность восприятия информации. Направления взора. Слепление.

Адаптация и восстановление световой чувствительности. Восприятие звуковых сигналов. Маскировка звуковых сигналов шумом.

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

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

Подготовленность спортсмена-водителя: знания, умения, навыки.

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

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

5) Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки.

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

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

6) Планирование спортивной деятельности.

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

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

7) Правила соревнований по автомобильному спорту.

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

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

Практическая подготовка

Переходный период – сентябрь - октябрь

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в подготовительном и соревновательном периодах.

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

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

Подготовительный период – ноябрь-февраль

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

Обще-подготовительный период: декабрь

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

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

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

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

Специально-подготовительный период: январь - февраль

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

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

Содержание работы: продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в

соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период: март - сентябрь

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

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

4.1.3. Этап совершенствование спортивного мастерства

Теоретическая подготовка.

1) Общая характеристика системы спортивной подготовки в автоспорте.

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

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

2) Средства и методы подготовки спортсмена в автоспорте.

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

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

Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме).

3) Организация и судейство соревнований.

Виды и характер соревнований по автоспорту. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, лично-командные).

Устав и Кодекс РАФ. Положение о соревнованиях. Изучение правил соревнований по автокроссу, автомногоборью, ралли-кроссу.

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

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

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

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

4) Основы безопасности занятий автоспортом.

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

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

5) Структура дорожно-транспортного травматизма. Наиболее частые повреждения при ДТП и способы их диагностики.

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

6) Гигиенические основы в автоспорте.

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

7) Основы построения подготовки гонщика.

Учебно-тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы учебно-тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура учебно-тренировочного занятия. Подготовительная часть

(организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Учебно-тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Учебно-тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть учебно-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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки.

Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в автомобильном спорте. Возрастные особенности развития двигательных возможностей спортсмена. Постепенное повышение учебно-тренировочных воздействий. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки гонщика.

Практическая подготовка.

Переходный период: сентябрь - октябрь

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

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

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

Подготовительный период: ноябрь-апрель

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

Общеподготовительный период: ноябрь-февраль

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

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

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание

различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

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

Специально-подготовительный период: март-апрель

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

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

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

Соревновательный период: май-сентябрь

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

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

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

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка.

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

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

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

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

- достижение максимальной скорости;
- обеспечение максимальной надежности.

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

2) Нагрузка и тренировочный эффект.

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

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

3) Физическая подготовка гонщика.

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

способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением дорожной ситуации. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Контроль физической подготовленности.

4) Спортивно-техническая подготовка гонщика.

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

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

Техника прямолинейного движения, движения по замкнутому кругу.

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

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

Освоение смысловых компонентов техники вождения:

- максимальное использование сил сцепления шин с дорожным покрытием на поворотах (занос на входе и выходе) и во время торможения (околоюзовое торможение);

- оптимальное использование крутящего момента на колесах привода (мощности двигателя) за счет подачи газа, включения сцепления и своевременного переключения передач;

- максимальное использование веса автомобиля для загрузки ведущих колес с целью увеличения трения и силы тяги во время старта и разгона.

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

5) Tактическая подготовка гонщика.

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

Теоретические основы тактики в автокроссе. Тактика квалификационных заездов и тактика основных заездов (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве). Тактика выбора

технических настроек перед гонкой (настройка и регулировка двигателя, настройка и регулировка шасси).

б) Соревновательная подготовка гонщика.

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

7) Подготовка автомобиля к соревнованиям.

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

8) Дорожные условия и безопасность движения.

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

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

9) Эксплуатационные показатели транспортных средств.

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

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

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

10) Первая медицинская помощь.

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

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

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

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

Практическая подготовка.

Переходный период: сентябрь - октябрь

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

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

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

Подготовительный период: ноябрь - апрель

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

Обще-подготовительный период: ноябрь-февраль

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

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

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

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

Специально-подготовительный период: март-апрель

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

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

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

Соревновательный период: май-сентябрь

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

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

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

4.1.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка включает систему психологических и тренерских воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Комплекс мероприятий психологического обеспечения учебно-тренировочного и соревновательного процессов включает:

- психодиагностику (изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности);
- психогигиенические рекомендации (отбор гонщиков для занятий автокроссом, ралли-кроссом, автомногоборьем, рекомендации к определенному учебно-тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму);
- психологическую подготовку (психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному учебно-тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию);
- управление состоянием и поведением спортсмена (при недостатках в психологической подготовке, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние спортсмена).

Составление программы тренировки психологических умений (ТПУ), планирование занятий первоначально осуществляет спортивный психолог. Он определяет психологические умения и навыки каждого спортсмена. В зависимости от вида тревожности (когнитивная или соматическая) строится стратегия и техника

психологических тренировок. В зависимости от особенностей личности спортсмена выбираются средства и методы психической подготовки:

- средства и методы коррекции психомоторной сферы (качества связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу, нравственную сферу.

Чем больше учитываются индивидуальные потребности каждого спортсмена, тем выше вероятность того, что программа окажется успешной и эффективной. В последующем, психолог контролирует реализацию программы и периодически дает рекомендации тренерам-преподавателям.

Тренер-преподаватель осуществляет психологическую подготовку в единстве с физической, автомобильной подготовкой на протяжении всего процесса подготовки, развивая и воспитывая личность спортсмена, тренируя психологические умения и навыки:

- создание личных соревновательных планов (преодоление преград посредством планирования);
- ежедневное определение тренировочных целей;
- умение расслабляться физически и психически в условиях крайнего напряжения;
- умение сохранять спокойствие в условиях сильного возбуждения;
- умение развивать или повышать концентрацию, сохранять концентрацию, несмотря на отвлекающие факторы;
- умение развивать или повышать мотивацию (определять цели);
- развитие уверенности в себе (в т.ч. после неудач);
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределение и переключение;
- развитие процессов восприятия, в частности совершенствования специализированных видов восприятия, таких как «чувство габаритов машины», «чувство скольжения, заноса, потери устойчивости», «чувство времени и пространства».
- развитие координационных способностей;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата команды.

Психологическая подготовка осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения, применения вербальных (лекции, беседы, тренировки: идеомоторная, аутогенная, психорегулирующая) и комплексных средств (всевозможные спортивные и психологические упражнения).

Период усвоения психологических умений и навыков зависит от того, какой навык и умение отрабатываются и как хорошо они усваиваются. Если новый психологический навык усвоен, то 10-15 минутные занятия 3-5 раз в неделю позволят его «отшлифовать». Лучше всего отрабатывать психологические умения и навыки в первые или последние 10-15 мин учебно-тренировочного занятия. По мере совершенствования психологических умений и навыков спортсмены смогут объединить тренировку психологических умений и навыков с тренировкой физических и специальных качеств. После адекватной интеграции психологических умений и навыков в физической тренировке и спортивном вождении, необходимо попытаться применить их в моделированной соревновательной деятельности, прежде чем использовать в реальных условиях соревнования. Некоторые задания можно давать спортсменам на дом, но большинство психологических тренировок целесообразно контролировать.

Для контроля психологической подготовленности спортсменов целесообразно использовать такие достаточно информативные показатели как оценка внимания и сенсомоторные реакции (РДО - реакция на движущийся объект, ВПСР - время простой и ВССР - время сложной слухо-моторной реакции, ВПЗР - время простой и ВСЗР - время сложной зрительно-моторной реакции).

Психорегуляция – регуляция психических состояний, воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психофизиологических процессов. Виды регуляции: гетерорегуляция – вмешательство извне, и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции: коррекция динамики усталости. Основное назначение – щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство: саморегуляция – воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение – воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение – воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние. Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г.

Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека;

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторам:.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи:

- научиться целенаправленно, расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, раздражении, и научиться мысленной командой, расслаблять их.

4.2. Учебно-тематический план (Приложение № 6 к Программе) составляется Учреждением в соответствие с годовым учебно-тренировочным планом, календарным планом воспитательной работы и планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Занятия учебно-тематического плана проходят в форме бесед, лекций, открытых уроков, экскурсий как самостоятельные занятия и непосредственно на тренировке в форме рассказа, объяснения, указания. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном возможно выполнение обучающимися домашнего задания, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства применяется самостоятельное изучение учебного материала.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «автомобильный спорт»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «автомобильный спорт» основаны на особенностях вида спорта «автомобильный спорт» и его спортивных дисциплин.

Реализация Настоящей программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «автомобильный спорт» (номер-код вида спорта – 1660005511Я), по которым осуществляется спортивная подготовка (таблица №10).

Таблица № 10

Спортивные дисциплины вида спорта «автомобильный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка в МБУ ДО СШОР «Лидер»

автомногоборье	166	005	1	8	1	1	Я
картинг "Пионер"	166	011	1	8	1	1	Н
картинг "Кадет"	166	012	1	8	1	1	Н
картинг "Национальный"	166	015	1	8	1	1	Я
картинг "KZ2"	166	018	1	8	1	1	Л
кросс "Супер 1600"	166	030	1	8	1	1	Л
кросс "Д2 - классика"	166	070	1	8	1	1	Л
кросс "Д2 - юниор"	166	039	1	8	1	1	Н
кросс "Д3 - 250"	166	100	1	8	1	1	Н
кросс "Д3 - мини"	166	038	1	8	1	1	Н
кросс "Д3 - спринт"	166	034	1	8	1	1	Л
кросс "Д3 - юниор"	166	035	1	8	1	1	Н
трековые гонки "А-1600"	166	076	3	8	1	1	Л
трековые гонки "Национальный"	166	077	3	8	1	1	Л
трековые гонки "Лада"	166	080	3	8	1	1	Л

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «автомобильный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «автомобильный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «автомобильный спорт» не ниже всероссийского уровня.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований

безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «автомобильный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие автодрома или картодрома;
- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «автомобильный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.3. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.4. В целях непрерывности профессионального развития тренерам-преподавателям Учреждения необходимо проходить курсы повышения квалификации не реже одного раза в четыре года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы. Информационно-методическое обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационно-методического обеспечения Программы

Список библиографических источников

1. Приказ Минспорта РФ от 02.11.2022 № 912 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»
2. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 томах. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
3. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
4. Под редакцией Макаровой Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. – Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
5. А. А. Илюхин. Технические виды спорта: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСТШ и СДЮСТШ/ Авт.-сост. А.А.Илюхин. – М.: Советский спорт, 2007
6. Теория и методика физического воспитания (в 2-х томах). Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. - М.: ФиС, 1976
7. Цыганков Э.С. Высшая школа водительского мастерства: учебник для вузов/ Э.С.Цыганков. – М.:ИКЦ «Академкнига», 2008
8. Цыганков Э.С. 120 приемов контраварийного вождения/ Э.С.Цыганков. – М.: РИПОЛ классик, 2009
9. Горбачев М.Г. Самоучитель безопасного вождения. Современный стиль/ Михаил Георгиевич Горбачев. М.: РИПОЛ классик, 2009
10. М.Г.Горбачев. Экстремальный автотренинг / М.Г.Горбачев. – М.: РИПОЛ классик, 2007
11. Сингуринди Э.Г. Автомобильный спорт, ч. I. – М.: ДОСААФ, 1982
12. Сингуринди Э.Г. Автомобильный спорт, ч. II. – М.: ДОСААФ, 1986
13. Орлов Ю.Б. Автомобильный и мотоциклетный кружки: Пособие для руководителей кружков общеобразоват. шк. и внешк. учреждений. – 3-е изд., испр.- М.: Просвещение, 1988
14. Трофимец Ю.И. Мотокросс (обучение и тренировки). – М.: ДОСААФ, 1980
15. Сапин М.Р. Анатомия человека: учебное пособие для студ. пед. вузов: в 2 кн.: кн. 1,2/ М.Р.Сапин, З.Г.Брыскина. – 2-у изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008
16. Ушаков С.В. Российская автомобильная федерация. Руководство для судей/ Издательство РИНФО, 2009

17. Ушаков С.В. Российская автомобильная федерация. Организация судейства соревнований по автомобильному спорту/ Издательство РИНФО, 2010
18. Ушаков С.В. Российская автомобильная федерация. Ежегодник автомобильного спорта/ Издательство РИНФО, 2011
19. Гогунев Е.И., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. — М., 2000
20. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М., 2000.
21. Градусов В. А. Общая физическая подготовка в тренировочном процессе мотокроссмена: метод. разработка для студентов спортивного факультета ГЦОЛИФКа / В. А. Градусов, А. М. Федоткин. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1985
22. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Учебник. — М., 2000.
23. Кузнецов А.А. Оптимизация психофизической подготовленности автогонщиков ралли высокой квалификации. 2007. Москва. Стр. 158
24. Родичев В.А. Устройство и техническое обслуживание легковых автомобилей. 9-е изд., Издательство: За рулем, 2010г., Серия: Учебник водителя. Стр. 80
25. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
26. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
27. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
28. Приказ Минспорта России от 07.12.2022 г. № 1157 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»
29. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
30. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию

физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

31. ПДД (официальный текст на год подготовки), экзаменационные билеты с комментариями

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российская автомобильная федерация <http://www.raf.su//>
3. Библиотека международной спортивной информации www.bmsi.ru
4. Негосударственное образовательное учреждение «Научно-методический центр Высшего водительского мастерства» НОУ НМУ ЦВВМ г. Москва www.cvvm.ru
5. Научно-техническая литература www.traintech.ru
6. Каталог диссертаций по педагогике www.disser.biz
7. Уроки профессора Цыганкова Э.С. www.iforeg.ru
8. Автомобильные Комплектующие Компоненты Спорт www.akkc.ru
9. Экипировка для автоспорта www.forracing.ru/autosport
10. Портал автоспорта www.avtosport.ru

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «автомобильный спорт»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Первый год	Второй год	Третий год*	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год		
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8*	10	12	14	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2			3				4	4
1.	Общая физическая подготовка	60	80	95	104	120	137	125	170	150
2.	Специальная физическая подготовка	35	53	63	93	112	132	133	163	187
3.	Спортивные соревнования	0	6	8	17	18	35	40	70	87
4.	Техническая подготовка	103	132	189	225	274	302	396	492	624
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	38	57	60	70	85	96	83	99

6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	11	18	22	25	21	37
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	10	12	15	17	41	64
Общее количество часов в год		234	312	416*	520	624	728	832	1040	1248

* для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс ДЗ-250», «картинг «кадет», «картинг «супер-мини», «кросс «ДЗ-мини», «картинг «пионер», «картинг «мини»

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «автомобильный спорт»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

		в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов).	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--------------	--	--

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «автомобильный спорт»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	2. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	3. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Борьба с допингом в спорте», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации либо с ответственным за антидопинговое обеспечение в общероссийской (региональной) спортивной федерации по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год (в начале учебно-тренировочного сезона)	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации либо с ответственным за антидопинговое обеспечение в общероссийской (региональной) спортивной федерации по виду спорта.
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации либо с ответственным за антидопинговое обеспечение в общероссийской (региональной) спортивной федерации по виду спорта.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «автомобильный спорт»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «картинг»			
1.	Автомобиль для перевозки спортивного автомобиля и спортивного инвентаря	штук	1
2.	Автомобиль спортивный тренировочный (карт)	штук	7
3.	Двигатель для спортивного автомобиля (карта) национального класса	штук	1
4.	Двигатель для спортивного автомобиля (карта) международного класса	штук	2
5.	Запчасти для шасси	комплект	1
6.	Запчасти для двигателя	комплект	1
7.	Покрышки для колес для тренировочных автомобилей	комплект	21
8.	Покрышки для колес для спортивного автомобиля	комплект	20
9.	Доска информационная	штук	1
10.	Ограничители (стойки, фишки, конусы)	комплект	2
11.	Мат гимнастический	штук	4
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
13.	Инструменты для подготовки, обслуживания и ремонта автомобиля	комплект	6
14.	Огнетушитель	штук	2
15.	Подставка под автомобиль (тележка)	штук	6
16.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
17.	Скакалка	штук	5
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Стенка гимнастическая	штук	4
20.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
21.	Хронометр электронный	штук	6
22.	Электростанция (автономное питание электрооборудования)	штук	1
23.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ралли», «кросс»			
24.	Автомобиль для перевозки спортивного автомобиля и спортивного инвентаря	штук	1
25.	Прицеп для перевозки автомобиля	штук	1
26.	Автомобиль (спортивный тренировочный)	штук	4
27.	Двигатель	штук	2
28.	Запчасти	комплект	1
29.	Покрышки для колес	комплект	8
30.	Доска информационная	штук	1

31.	Ограничители (стойки, фишки, конусы)	комплект	2
32.	Мат гимнастический на отделение	штук	4
33.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
34.	Инструменты для подготовки, обслуживания и ремонта автомобиля	комплект	4
35.	Огнетушитель	штук	1
36.	Подставка для колес (тележка)	штук	4
37.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
38.	Скакалка	штук	5
39.	Скамейка гимнастическая	штук	4
40.	Стенка гимнастическая	штук	4
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
42.	Хронометр электронный	штук	6
43.	Электростанция (автономное питание электрооборудования)	штук	1
44.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «картинг»											
1.	Автомобиль спортивный (карт)	штук	на обучающегося	-	-	1	4	2	4	2	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «ралли», «кросс»											
2.	Автомобиль спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	4	1	4	1	4

6.	Носки огнезащитные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	3	1	3	1
7.	Перчатки огнезащитные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1	3	1
8.	Спортивная омологированная обувь	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	2	4	2	4
9.	Защитное устройство для шеи	штук	на обучающегося	1	2	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Защитное устройство для спины	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Шлем защитный омологированный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ралли», «кросс»													
13.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Белье длинное огнезащитное	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Комбинезон омологированный (пламезащитный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	4	2	4
16.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Носки огнезащитные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	3	1	3	1
19.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	-	-	2	1	2	1	4	1
20.	Перчатки огнезащитные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1	3	1
21.	Спортивная омологированная обувь	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	2	4	2	4
22.	Защитное устройство для шеи	штук	на обучающегося	1	2	-	-	1	2	1	2	1	2

23.	Защитное устройство для спины	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
24.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Шлем защитный омологированный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «автомобильный спорт»
МБУ ДО СШОР «Лидер»

Учебно-тематический план по виду спорта «автомобильный спорт»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся гонщиков. Победители и призеры чемпионатов мира и других престижных соревнований по автоспорту.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	ноябрь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	январь-июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

				Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

	деятельности, самоанализ обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий