

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Нарат»
Сабинского муниципального района Республики Татарстан»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 794C8381C9C5E297372667DDC71DAAC9

Владелец: Нурмухаметов Тагир Минимуллович

Действителен с 11.09.2025 до 05.12.2026

Утверждаю

Директор

_____/Т.М. Нурмухаметов/

« ____ » сентября 2025 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО АВТОМОБИЛЬНОМУ СПОРТУ
(КАРТИНГУ)

этап начальной подготовки – 2 года

учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) — 4 года

этап совершенствования спортивного мастерства— без ограничений

этап высшего спортивного мастерства— без ограничений

Срок реализации программы: 6 лет

2025год

Содержание

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1. Краткая характеристика вида спорта «автомобильный спорт»	6
2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «автомобильный спорт»	11
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	12
2.4. Объем дополнительной образовательной программы	13
2.5. Виды и формы обучения	14
2.5.1. Учебно-тренировочные занятия	14
2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия	15
2.5.3. Спортивные соревнования	16
2.6. Годовой учебно-тренировочный план	21
2.7. Календарный план воспитательной работы	22
2.8. Антидопинг	26
2.9. Инструкторская и судейская практика	41
2.10. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	42
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	46
3.1. Требования к результатам прохождения программы	50
3.2. Аттестация обучающихся	57
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ»	62
4.1. Программный материал	63
4.2. Учебно-тематический план	92
V. ОСОБЕННОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	99
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	112
6.1. Материально-технические условия	112
6.2. Кадровые условия	113
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	114

I. Общие положения

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

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

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения»;

СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Основные противопожарные требования установлены:

Федеральный закон от 22 июля 2008 г. № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности»;

Свод правил 1.13130.2020 «Системы противопожарной защиты. Эвакуационные пути и выходы»

Правила противопожарного режима в Российской Федерации от 16 сентября 2020 г. № 1479;

Свод правил 4.13130.2013 «Системы противопожарной защиты. Ограничение распространения пожара на объектах защиты. Требования к объемно-планировочным и конструктивным решениям».

На основании Устава МБУДО «СШ «Нарат».

Программа определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта картинг в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования спортивная школа технических видов спорта и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса картингистов на различных этапах многолетней подготовки. В программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (УТГ), для групп ССМ.

Цели программы: организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, воспитание высоко квалифицированного резерва для спортивных сборных команд Республики Татарстан и Российской Федерации. Основными задачами реализации Программы являются:

- Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

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

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному

составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годового цикла.

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Краткая характеристика вида спорта "автомобильный спорт"

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

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

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

Картинг - одна из дисциплин автоспорта. Картинг (англ. carting) гонки на картах — микроавтомобилях без подвески, состоящих из рамы, мотоциклетного двигателя и сиденья. Карт стоит дешевле любого гоночного автомобиля, и

сравнительно безопасен. Поэтому картинг является идеальным видом спорта для начинающих гонщиков — а также отдыхом для людей, не связанных с автогонками. Трассы картинга отличаются сложной конфигурацией с большим числом правых и левых поворотов разных (преимущественно малых) радиусов; длина их, согласно требованиям Международной автомобильной федерации (ФИА), от 400 до 1200 м, ширина от 6 до 10 м, длина прямого участка не более 100 м. Большое распространение, особенно как молодёжные соревнования, картинг получил в СССР (первые гонки проведены в 1961 в г. Вентспилсе Латвийской ССР). Ежегодно разыгрывается первенство страны среди взрослых (классы с двигателями рабочим объёмом 125 см³) и юношей (классы 50 и 125 см³). Картинг входит в программу спартакиад по военно-техническим видам спорта. Ежегодно разыгрывается чемпионат мира в классе А (до 100 см³, без коробки передач, масса машины с гонщиком не менее 120 кг). 6 Спортивный картинг является для одних первой ступенью в автоспорт, для других — дорогим, но увлекательным хобби. Большинство гонщиков Формулы-1 начинали свою карьеру с картинга; среди них Михаэль Шумахер, Мика Хаккинен, Фернандо Алонсо, Айртон Сenna, Себастьян Феттель. Спортивные классы делятся на международные классы, национальные классы и любительские классы.

Международные классы.

Карты серии KF3 (бывший Intercontinental-A Junior) имеют двухтактный двигатель водяного охлаждения объёмом 125 см³ без коробки передач. В двигатель встроены сухое центробежное сцепление и электрический стартер. Число оборотов двигателя ограничивается 14000 оборотов в минуту. Минимальный вес с водителем 145 кг. Возраст пилота от 12 до 15 лет.

Карты серии KF2 (бывший Intercontinental-A) имеют двухтактный двигатель водяного охлаждения объёмом 125 см³ без коробки передач. В двигатель встроены сухое центробежное сцепление и электрический стартер. Число оборотов двигателя ограничивается при 15000 оборотов в минуту.

Минимальный вес с водителем 158 кг. Возраст пилота от 15 лет.

Карты серии KZ2 (бывший Intercontinental-C) имеют двухтактный двигатель водяного охлаждения объёмом до 125 см³ с 6 передачами. Минимальный вес с водителем 175 кг. Возраст пилота от 15 лет.

Карты серии KZ1 (бывший Super Intercontinental-C) технический регламент аналогичен классу KZ2, за исключением возможности менять передаточное отношение коробки передач и использование мягких шин. Также проводятся международные соревнования в классах Rotax-Max Junior, Rotax-max и DD2.

С 2003 года ведущими компаниями-производителями для мирового картинга — Birel и IAME организована Международная гоночная серия EASYKART. Национальные чемпионаты в серии EASYKART проводятся в классах двигателей 50, 60, 100 и 125 кубических сантиметров. Сегодня, география серии EASYKART это свыше 20 стран Европы, Америки, и Азии. Тысячи спортсменов из Италии, Англии, Северной Америки, Германии, Чехии, Польши, Японии, и других стран встречаются вместе на гоночных трассах. Также, ежегодно проводятся международные соревнования, включая европейские и мировые «Гранд Финалы». С 2005-го года национальный турнир EASYKART стартовал в России и сразу получил признание среди профессиональных спортсменов и любителей.

Национальные классы.

Национальные классы создаются национальными автоспортивными федерациями. На территории разных стран они разные. Как правило, в национальных классах применяются моторы отечественного производителя. В России проводятся соревнования в таких национальных классах:

Национальные классы.

Как правило, в национальных классах применяются моторы отечественного производителя. В

России проводятся соревнования в таких национальных классах: (Таблицы № 1,2)

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

			полнопоточным клапаном или поршневым м газораспределением, с коробкой передач. Коробка передач минимум с 4-мя, максимум с 6-ю передачами. Максимальный рабочий объем цилиндра 125 см ³
--	--	--	---

Детские классы.

Таблица2

Класс	Возраст	Рама	Мотор	Описание
Микро	6-8	Омологированная	IAME Parilla 60 (Италия)	Много участников, соревнования как общероссийские, так и местные техника надёжная, скорости порядка 60км/час
Мини	9-10	Омологированная	IAME Parilla 60 (Италия)	Много участников, соревнования как общероссийские, так и местные, техника надёжная, скорости порядка порядка 80 км/ч
Супер-мини	10-12	Омологированная	IAME Parilla 60 (Италия)	Много участников, соревнования как обще российские, так и местные, техника надёжная, скорости порядка 100 км/ч
Пионер	8-11	Любая	Отечественный 50 см ³ с КПП	Устаревший класс, на общероссийских соревнованиях мало участников техника ненадёжная, скорости порядка 60 км/ч
Кадет 1	10-13	Любая	Отечественный 50 см ³ с КПП	Устаревший класс, на общероссийских соревнованиях мало

				участников, техника ненадёжная, порядка 80 км/ч
Мини-Ракет		Любая	Raket-85 (Швеция)	Устаревший класс, только местные соревнования техника надёжная, скорости порядка 60 км/ч
Ракет		Любая	Raket-85 (Швеция)	Устаревший класс, только местные соревнования, техника надёжная, скорости порядка 80 км/ч

Для участия в соревнованиях по картингу необходимо иметь следующие документы:

- заявка;
- лицензия водителя;
- медицинская справка из врачебно-физкультурного диспансера о допуске к соревнованиям по автомобильному спорту или медицинская справка водителя о допуске к управлению автомобилем;
- страховой полис от несчастного случая;
- разрешение обоих родителей на участие в соревнованиях по автомобильному спорту, заверенное нотариально – для лиц, не достигших 18-и лет.

2.2 Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Картинг» заключаются в том, что её содержание ориентировано на развитие целостных представлений о взаимосвязях и взаимозависимости человека и техники, на формирование ответственной модели поведения подростков в условиях активного использования транспортных средств, на воспитание специалистов по техническому обслуживанию автомобилей, водителей транспортных средств, востребованных на рынке труда. Программа практико-ориентированная, направлена на формирование умений учащихся применять знания на практике в области конструирования, ремонта и технического обслуживания автотранспорта.

Многовариативность конструкторских решений карта создает условия для проявления и развития творческих способностей.

2.3. 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.

Приложение №1

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 спортивного мастерства	Не ограничивается	15	3
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

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Приложение №2

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

В процессе многолетней спортивной тренировки, режим тренировочных нагрузок постоянно меняется, в организме спортсменов происходят морфологические, функциональные и биохимические перестройки, способствующие повышению физической работоспособности.

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

- 1) возраст занимающихся;
- 2) состояние здоровья и общая физическая подготовленность;
- 3) стаж тренировочных занятия спортом и достижения;
- 4) условия для занятий (наличие необходимого спортивного инвентаря, питание, и т. п.);
- 5) характер занимающегося, его целеустремленность, волевые качества и другие индивидуальные особенности. С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки.

Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 13-16 лет, спортивная квалификация III, II, I разряд) не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки.

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

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

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

2.5.1. Основными формами спортивной подготовки являются:

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение №3

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Предельная продолжительность тренировок 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	

2.5.3. На этапе начальной подготовки первого года занимающиеся должны участвовать в соревнованиях по общей физической и специальной физической подготовке, внутришкольных соревнованиях.

На начальном этапе второго года занимающиеся должны участвовать в первенстве городского округа. На этапе начальной специализации второго года занимающиеся должны выполнить III юношеский разряд.

На этапе углубленной специализации первого и второго года занимающиеся должны участвовать в региональных соревнованиях и выполнить II юношеский разряд. На этапе углубленной специализации третьего года занимающиеся должны участвовать в региональных и всероссийских соревнованиях и выполнить I юношеский спортивный разряд.

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

Объем соревновательной деятельности

Приложение №4

Этапный норматив	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

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

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

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

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий формируется на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий Минспорта РФ, календарных планов спортивных федераций по видам спорта и утверждается ежегодно директором учреждения.

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

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

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

Соревновательная деятельность должна быть обширной, но строго дифференцированной: подготовительные и контрольные соревнования могут использоваться лишь как средство подготовки. Задача достижения высоких результатов в них не ставится — вся система подготовки концентрируется на необходимости достижения высоких результатов в отборочных и, особенно, в главных соревнованиях.

Необходимость обширной соревновательной деятельности определена следующими факторами:

- ограниченная соревновательная практика лишает спортсмена возможности дальнейшего развития приспособительных реакций организма (Платонов);
- недостаточный соревновательный опыт часто не позволяет полноценно реализовать в главных соревнованиях технико-тактический и функциональный потенциал. (При такой подготовке соревнования таят много неожиданного, а встреча с любым непредсказуемым фактором вызывает в организме человека прежде всего реакцию тревоги, которая эмоционально окрашивает предстоящую деятельность. Непредвиденность развития состязательной ситуации, неподготовленность организма к ее решению, вызывая стрессовую реакцию, может привести к отрицательным результатам соревнований).

При планировании соревнований в течение года необходимо учитывать единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки:

- соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое;
- соревнования каждого этапа тренировочного цикла должны согласовываться с задачами подготовки спортсмена на конкретном этапе соответствующего периода;
- цели участия спортсмена в соревнованиях на различных этапах подготовки должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи;

- все соревнования годичного цикла необходимо подчинить задаче достижения пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований года.

Применительно к этапу начальной подготовки установление минимальных и предельных годовых объемов соревновательной деятельности не представляется актуальным по ряду соображений:

- реализовать предписанные ФССП «планируемые показатели соревновательной деятельности» можно лишь при том, что эти соревнования (отнесено к категории контрольных, 1 к категории основных) будут проводиться между воспитанниками тренировочной группы;

- в качестве основного содержания спортивной подготовки юных картингистов на этапе начальной подготовки, а также в целях безопасности, осуществить допуск к спортивному вождению (допуск к участию в соревнованиях);

- планирование тренировки со сколько-нибудь выраженной «подводкой» к участию в соревнованиях на этапе начальной подготовки не просто лишено смысла, но даже противопоказано, поскольку занимающиеся имеют неустойчивые навыки спортивного вождения.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица №3

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25 – 30	22 – 27	16 – 20	14 – 18	12 – 16	10 – 14
	59-70	69-84	83-104	102-131	125-166	125-233
	78-94	92-112	117-146	131-169	150-200	166-233
Специальная физическая подготовка (%)	14 – 16	15 – 17	16 – 18	16 – 18	15 – 17	13 – 16
	33-37	47-53	83-94	117-131	156-177	162-200
	44-50	62-71	117-131	150-169	186-212	216-266
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-2	2-4	4-6	5-7	6-8
		6	10-21	29-44	52-73	75-100
		8	15-29	37-56	62-87	100-133
Техническая подготовка (%)	38 – 48	40 – 50	40 – 50	40 – 50	45 – 55	48 – 58
	89-112	125-156	208-260	291-364	468-572	599-724
	119-150	166-208	291-364	374-468	562-686	799-965
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 – 14	12 – 14	10 – 12	10 – 12	8 – 10	6 – 8
	28-33	37-44	52-62	73-87	83-104	75-100
	37-44	50-58	73-87	94-112	100-125	100-133
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
			5-16	7-29	21-42	25-50
			7-22	9-37	25-50	33-67
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
	2-7	3-9	10-21	15-29	42-62	62-125
	3-9	4-13	15-29	19-37	50-75	83-166
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

2.7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является формирование качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер. Тренеры обязаны воспитывать любовь к труду и общественной собственности, сознательную дисциплину и организованность, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, трудолюбие, силу воли, твердый характер.

В решении этих задач большое значение имеет четкая организация всего тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения тренировок и соревнований, личный пример тренера, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о них.

Создать условия, способствующие выявлению и развитию интереса занимающегося к избранному виду спорта; вырастить из занимающегося автоспортсмена, научить действовать коллективно в составе команды для достижения высоких спортивных результатов; формировать личность творческую и самостоятельную, гуманную и внутренне свободную, способную к техническому творчеству.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях. Они делятся на следующие группы:

- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера. Тренер должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Единство авторитета тренера и спортивного коллектива – важное условие, эффективности применения методов педагогической

коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №4

№ 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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и	В течение года

	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)	ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, 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;	В течение года

2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Одна из главных задач на современном этапе подготовки начинающих спортсменов - формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Поэтому необходимо, не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личного выбора.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с

ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

ПАМЯТКА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

В соответствии с правилами медицинской комиссии Международного Олимпийского Комитета и международных спортивных федераций все спортсмены обязаны выполнять Антидопинговые правила Всемирного Антидопингового Кодекса. Это требование является обязательным условием участия в спортивных соревнованиях, в том числе и Олимпийских играх.

Определение допинга.

Допинг - это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил, согласно статьям 2.1-2.8 Всемирного Антидопингового Кодекса.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования запрещенных веществ или методов.
3. Отказ или уклонение от сдачи проб без уважительной причины после получения официального уведомления.
4. Не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.
5. Фальсификация или попытка фальсификации на любом этапе допинг контроля.
6. Обладание запрещенными в спорте веществами или методами.
7. Распространение или попытка распространения запрещенных веществ или методов.
8. Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного вещества или метода. Антидопинговые правила включают в себя Запрещенный список, незнание

которого ни в коем случае не будет являться оправданием в случае их нарушения.

Вещества и методы запрещенные всегда

S0 Не сертифицированные вещества

S1 Анаболические агенты

S2 Пептидные гормоны, факторы роста и вещества с подобным эффектом

S3 Бета-2-агонисты

S4 Гормоны и метаболические модуляторы

S5 Диуретики и другие маскирующие агенты

M1. Манипуляции с кровью и ее компонентами

Запрещены следующие методы:

1. Допинг крови
2. Искусственное усиление усвоения, переноса или доставки кислорода.
3. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами

M2. Химические и физические манипуляции

1. Запрещены фальсификации или попытки фальсификации проб с целью нарушения их целостности или подлинности.
2. Запрещены внутривенные вливания и/или инъекции в объеме более 50мл в течение 6- часового периода, кроме вливаний, необходимых при оправданном неотложном медицинском лечении.

M3. Генный допинг

1. Перенос нуклеиновых кислот или последовательной цепочки нуклеиновых кислот.
2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

Вещества и методы, запрещенные во время соревнований

S6. Стимуляторы

S7. Наркотики

S8. Каннабиноиды

S9. Глюкокортикостероиды

Во время соревнований спортсмен может быть выбран для прохождения допинг контроля и ему вручается уведомление о тестировании представителем Оргкомитета.

Обязанности спортсмена при проведении допинг - контроля

- ознакомиться с уведомлением и поставить свою подпись
- оставаться в поле зрения сопровождающего сотрудника антидопинговой службы
- явиться на пункт допинг контроля как можно скорее
- предъявить документ, удостоверяющий личность
- выполнять все требования, связанные с процедурой допинг - контроля

Права спортсмена при прохождении процедуры допинг- контроля

Спортсмен имеет право:

- на собственного представителя и, при необходимости, переводчика
- на сохранение конфиденциальность
- на запрос отсрочить прибытие на станцию допинг-контроля по уважительным причинам
- на дополнительную информацию, касающуюся процедуры отбора проб
- на окончание тренировки, переодевание и взятие идентификационных документов;
- на посещение процедуры награждения и пресс- конференции

- на внесение замечаний в протокол допинг- контроля

Обязанность спортсмена - НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА И МЕТОДЫ !

Спортсмен обязан:

- изучить антидопинговый кодекс
- знать и выполнять антидопинговые правила
- знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил
- знать запрещенный список веществ и методов и следить за изменениями
- знать процедуру допинг-контроля и не препятствовать ее проведению
- уметь оформлять запрос на терапевтическое использование, если по медицинским показаниям Вам необходим прием веществ, входящих в запрещенный список
- осторожно относиться к приему пищевых добавок, так как они могут содержать запрещенные вещества
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования

биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В таблице №5 указан примерный план антидопинговых мероприятий и организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

**ПЛАН мероприятий, направленных на предотвращение допинга
в спорте и борьбу с ним**

Таблица №5

n/n	Мероприятия	Ответственные
1	Подготовка и утверждение приказов «Об утверждении и плана антидопинговых мероприятий» «О назначении ответственного лица за антидопинговое обеспечение»	Директор
2	Ознакомление тренерско-преподавательского состава МБУДО «СШ «Нарат» с Федеральным законом от 22.11.2016г №392 О внесении изменений в Уголовный кодекс Российской Федерации и Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации (в части усиления ответственности за нарушение антидопинговых правил). Приказ Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»	Директор, тренеры - преподаватели
3	Размещение на официальном сайте МБУ ДО «СШ «Нарат» официальных документов по антидопинговому обеспечению	Директор

4	Оформление и размещение информации по антидопингу на информационных стендах МБУ ДО «СШ «Нарат»	Директор
5	Подготовка методических материалов для тренеров преподавателей, спортсменов по вопросам педагогического воздействия и убеждения занимающихся о недопустимости применения допинга	Директор
6	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению тренеров-преподавателей и спортсменов	Директор
7	Работа антидопинговой направленности тренеров преподавателей с родителями занимающихся	Директор, тренеры-преподаватели
8	Беседы, презентации, теоретические занятия для занимающихся спортсменов СШ	Директор, тренеры-преподаватели, врач
9	Участие в семинарах и совещаниях по антидопингу, проводимых соответствующими организациями	Директор, тренеры-преподаватели врач

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в МБУ ДО «СШ «Нарат»

Таблица № 6

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
СПОРТСМЕНАМ			
1	СПОРТИВНО—ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП	Сентябрь-декабрь	Директор, тренеры-преподаватели
	ЛЕКЦИИ, БЕСЕДЫ, ВИКТОРИНЫ1. Антидопинговые правила 2. Как допинг влияет на здоровье? 3. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена 4. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?		
	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	Сентябрь-январь	Директор, тренеры-преподаватели
	ЛЕКЦИИ, БЕСЕДЫ, ВИКТОРИНЫ1. Что такое допинги допинг -контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Профилактика допинга 5. Причины борьбы с допингом		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП			

<p>ЛЕКЦИИ, БЕСЕДЫ, ВИКТОРИНЫ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общероссийские антидопинговые правила, ВАК 2021, санкции, ответственность, запрещенный список, проверка лекарственных препаратов, ТИ 2. Профилактика применения допинга среди спортсменов 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Психологические и имиджевые последствия допинга 5. Процедура допинг-контроля 6. Допинг как глобальная проблема современного спорта 7. Наказания за нарушение антидопинговых правил 	<p>Сентябрь-ноябрь, Февраль-апрель</p>	<p>Директор, тренеры-преподаватели</p>
<p>ЭТАП СОВЕРШЕНСВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</p>	<p>Сентябрь-ноябрь, Февраль-апрель</p>	<p>Директор, тренеры-преподаватели</p>
<p>ЛЕКЦИИ, БЕСЕДЫ, ВИКТОРИНЫ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общероссийские антидопинговые правила, ВАК 2021, проверка лекарственных препаратов, ТИ 2. Антидопинговое законодательство, запрещенный список. Нарушение антидопинговых правил. Санкции. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении, пошаговая инструкция. Процедура прохождения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Терапевтическое использование, правила, последствия применения допинга, последствия для здоровья 3. Предотвращение допинга в спорте 		

	<p>4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга</p> <p>5. Основы методики антидопинговой профилактики</p> <p>6. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</p>		
	<p style="text-align: center;">ТРЕНЕРАМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ</p> <hr/> <p>-СЕМИНАРЫ, ЛЕКЦИИ</p> <p>1. Антидопинговое законодательство, запрещенный список. Нарушение антидопинговых правил. Санкции. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении, пошаговая инструкция. Процедура прохождения допинг контроля. Права и обязанности спортсмена. Терапевтическое использование, правила, последствия применения допинга, последствия для здоровья</p> <p>2. Роль тренера в правильном формировании нулевой терпимости к допингу у спортсменов.</p> <p>3. Фармакологическое использование медицинских препаратов, не включенных в «Запрещенный список WADA», предотвращение случаев в применении запрещенных субстанций и методов.</p> <p>4. Ключевые аспекты антидопинговой деятельности тренера 5. Ответственность спортсменов и тренеров-преподавателей за нарушение антидопингового законодательства</p>	<p>Сентябрь, Декабрь, Февраль-апрель.</p>	<p>Администрация ДО СШ «Нарат»</p> <p>Врач</p>
	<p style="text-align: center;">РОДИТЕЛЯМ</p> <hr/> <p>1. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры 2. Запрещенный</p>	<p>Сентябрь, Ноябрь, Апрель.</p>	<p>Администрация ДО «СШ «Нарат» Тренеры-преподаватели</p> <p>Врач</p>

	список 2021 3.Опасность допинга для здоровья спортсменов		
--	--	--	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Терапевтическое использование – использование изначально запрещенных в спортивной практике субстанций в лечебных целях по специальному разрешению.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые

правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

67 Представитель спортсмена – лицо, назначаемое спортсменом для присутствия во время проверки процедуры сбора пробы. Представителем может быть кто-либо из персонала спортсмена, например, тренер или врач сборной команды, член семьи, и т.д.

Санкции. АДО, которая проводит сбор проб, ответственна за принятие решения относительно санкций для спортсмена, нарушившего антидопинговые правила. У спортсмена есть право предоставления обоснования для отмены или сокращения санкций. Санкции за нарушение антидопинговых правил варьируются от предупреждения до пожизненной дисквалификации. Во время соревновательного тестирования происходит автоматическое аннулирование результатов соревнований, на которых было зафиксировано нарушение антидопинговых правил, кроме того, спортсмена лишают медалей и призов. Все результаты на соревнованиях, проходивших после взятия пробы, также могут быть аннулированы. Срок дисквалификации спортсмена от участия в соревнованиях зависит от вида нарушения, различных обстоятельств при рассмотрении каждого отдельного случая, субстанции

(или ее количества), обнаруженной в пробе, а также от того, в первый ли раз совершено нарушение.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

Несмотря на то, что тренер и спортивный врач играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм.

Какие антидопинговые правила обязан знать и соблюдать персонал спортсмена можно узнать: На следующих официальных сайтах:

Официальный сайт РАА «РУСАДА» <http://rusada.ru/> Образовательный антидопинговый онлайн-курс <https://rusada.triagonal.net/> Официальный сервис по проверке препаратов <http://list.rusada.ru/> Система ADAMS <https://adams.wada-ama.org/adams/login.do?nopopup=true>

Информация о дисквалификации (постоянно обновляются списки на сайте РУСАДА <http://rusada.ru/doping-control/disqualifications/>)

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта «автомобильный спорт» терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к

непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. *Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства* должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

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

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

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

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «Автомобильный спорт», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Возрастные требования

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

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

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

Психологические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

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

Состояние, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 7.

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

Профессионально важные качества (ПВК) спортсмена в автоспорте.

1. Психофизиологические (операторские) ПВК:

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

2. Физиологические ПВК:

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

3. Физические ПВК:

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

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРТИНГИСТОВ.

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

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

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

2. Слуховые восприятия:

-суммарный шумовой фон (работа механизмов автомобиля),

-дисгармоничные звуковые эффекты, вызванными нарушением нормы движения.

3. Кинестетические и вестибулярные восприятия.

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

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

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

-чувство силы сцепления колес с дорогой; чувство сноса передних и заноса задних колес;

- мышечное чувство устойчивости машины;

-чувство избыточной и недостаточной поворачиваемости машины.

При обучении технике торможения должны быть сформированы:

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

При обучении технике прохождения поворотов должны быть сформированы:

- чувство дистанции; чувство переднего и заднего габаритов машины.

При обучении технике старта должны быть сформированы:

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

III. Система контроля

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

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

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

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «автомобильный спорт»
Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

7—11 лет.

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

Костная система находится в стадии формирования:

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

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

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

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

11-15 лет.

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

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

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

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

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по автомобильному спорту представлены в таблице №23.

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

Таблица №8

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

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

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

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

Выносливость. Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

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

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

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

3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, применительно к этапам спортивной подготовки

1)Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «автомобильный спорт»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «автомобильный спорт»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия 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».

-укрепление здоровья.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «автомобильный спорт»;

-Формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «автомобильный спорт»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

-укрепление здоровья

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья;

На этапе высшего совершенствования спортивного мастерства:

-повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «автомобильный спорт»;

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

-сохранение здоровья.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

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

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

в области избранного вида спорта:

-овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

-повышение уровня функциональной подготовленности;

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

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

в области специальных навыков:

-умение определять степень опасности и использовать меры страховки и самостраховки,

владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

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

- умение соблюдать требования техники безопасности;

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

-формирование навыков сохранения собственной физической формы.

в области спортивного и специального оборудования:

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

Виды контроля спортивной подготовки.

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

- оперативный,
- текущий
- этапный

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

частоты сердечных сокращений; значительно реже -показатели биохимического состава крови)

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «автомобильный спорт» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания).

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

Приложение №6

№	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 1000м	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

2.2. 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»

Приложение №7

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			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.	Подтягивание 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».		

2.3. 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»

Приложение №8

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
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.	Подтягивание 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»				

2.3.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»

Приложение №9

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
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.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.8.	Подтягивание 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 Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Упражнения для рук, туловища и ног.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой.

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

Упражнения для развития силы.

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

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

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между

расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости.

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

Другие виды спорта и подвижные игры.

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

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

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

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения,

разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому человеку.

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

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

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. 42 3.6.1.

Этап начальной подготовки.

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

Теоретическая подготовка.

- 1) История автомобильного спорта. Краткий исторический обзор развития. Задачи и место автомобильного спорта в системе физического воспитания. Роль автомобильного спорта в патриотическом воспитании молодежи, подготовка к службе в российской армии. Спортивные дисциплины автомобильного спорта и их краткие характеристики. Краткий обзор истории развития автомобильного спорта в России. Структура федерации автомобильного спорта и ее деятельность. Международная федерация по автомобильному спорту (FIA). Чемпионаты, Первенства и Кубки России. Международные соревнования по

автомобильному спорту. Достижения спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства. Роль детско-юношеских спортивных школ и спортивно-технических школ в развитии спорта в России.

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

2) Требования техники безопасности при занятиях автомобильным спортом.

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

3) Техника управления транспортным средством.

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

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

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

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

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

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

Остановка автомобиля и стоянка.

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

Выбор скорости в условиях спортивной трассы и соревнований.

4) Основные требования, предъявляемые к двигателю. Основные факторы, влияющие на мощность двигателя. Ознакомление с техническими характеристиками российских и лучших образцов зарубежной спортивной техники. Опыт подготовки спортивной техники лучшими российскими спортсменами. Анализ основных причин схода с дистанции по техническим причинам. Контроль технического состояния спортивной техники перед

стартом. «Классификацией и техническими требованиями к автомобилям, участвующим в спортивных соревнованиях» (КиТТ) по дисциплинам автомобильного спорта. Технический осмотр. Горюче-смазочные материалы, ограничения, заправка и обслуживание. Приложение 15 к КиТТ «Об экипировке водителей в автоспорте и оборудовании безопасности». Приложение 14 к КиТТ «О правилах применения каркасов безопасности». Правила технического осмотра и хранения инвентаря.

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

6) Питание, режим, гигиена. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для спортсмена. Общий режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Вред курения и употребления спиртных напитков. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Гигиена

одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура. Влажность, освещение и вентиляция помещений.

7) Краткие сведения об основах спортивной тренировки.

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

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

Практическая подготовка.

Переходный период – сентябрь - октябрь.

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

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

Подготовительный период – ноябрь-декабрь.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде, для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в периоде общей физической подготовки. Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной физической подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Соревновательный период – январь-сентябрь.

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

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

Задачи и направленность тренировки.

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

2) Специальная физическая подготовка.

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

3) Содержание работы

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

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

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

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

*Сдача контрольных нормативов по ОФП.

*Участие в соревнованиях по ОФП и СФП.

*Изучение правил соревнований.

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

- освоение элементарных приемов управления автомобилем; выполнение контрольных нормативов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- успешно прошедшие курс начальной подготовки;

- проявившие специальные способности к занятиям автомобильным спортом;

- выполнившие 3 юношеский разряд;

- практически здоровые и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

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

- результаты сдачи нормативов по видам подготовки;

- справка о прохождении медосмотра.

Теоретическая подготовка.

1) Краткий обзор состояния и развития автомобильного спорта в России и за рубежом. Этапы развития автомобильного спорта в России. Люди, внесшие вклад в развитие автомобильного спорта на российском и тверском уровнях.

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

2) Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

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

2) 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 тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

б) Планирование спортивной деятельности.

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

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

7) Правила соревнований по автомобильному спорту.

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

Требования к автомобилям. Трассы соревнований. Правила безопасности.

Практическая подготовка.

Переходный период – сентябрь – октябрь.

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

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

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

Подготовительный период – ноябрь-февраль.

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

Общеподготовительный период – декабрь.

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

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

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

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

Специально-подготовительный период – январь – февраль.

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

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

Содержание работы: продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика. Соревновательный период – март - сентябрь Основные цели: выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования. Основные задачи: совершенствование элементов техники управления автомобилем, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях.

Этап совершенствование спортивного мастерства.

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

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

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

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

- результатов медосмотра.

Теоретическая подготовка (специальная теоретическая подготовка).

1) *Общая характеристика системы спортивной подготовки в автоспорте.*

Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (общефизическая, специальная физическая, спортивно - техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

2) *Средства и методы подготовки спортсмена в автоспорте.*

Определение понятий "средство подготовки" и "метод подготовки". Физические упражнения как одно из основных средств подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений. Общая характеристика спортивно - технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки спортсмена. Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме).

3) *Организация и судейство соревнований.*

Виды и характер соревнований по автоспорту. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, личнокомандные). Устав и Кодекс РАФ. Положение о соревнованиях. Изучение правил соревнований по автокроссу, автомногоборью,. Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Правила выдачи лицензии водителя. Правила поведения водителей на трассе. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд).

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

Устройство спортивных трасс. Правила безопасности на спортивных трассах. Световая и флаговая сигнализация при наблюдении за соревнованиями. Организационные вопросы. Протесты. Календарь и организация соревнований. Судейская коллегия. Знакомство с работой спортивных комиссаров официального соревнования.

4) Основы безопасности занятий автоспортом.

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

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

5) Структура дорожно-транспортного травматизма.

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

б) Гигиенические основы в автоспорте.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значение закаливания и его способы. Составление рационального

режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание гонщика во время соревнований. Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в автокроссе. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

7) Основы построения подготовки гонщика.

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

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

Практическая подготовка.

Переходный период – сентябрь – октябрь.

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

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

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

Подготовительный период – ноябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: 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, 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.

Этап высшего спортивного мастерства.

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

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

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

Специальная теоретическая подготовка.

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

Управление автомобилем в ограниченном пространстве, на перекрестках и пешеходных переходах, в транспортном потоке в темное время суток и в условиях ограниченной видимости на крутых поворотах, подъемах и спусках, по скользким дорогам, на спортивной трассе при преодолении препятствий. Действия водителя при отказе рабочего тормоза, разрыве шины в движении, отрыве колеса, при отказе гидроусилителя руля, отрыве продольной или поперечной рулевых тяг и привода рулевого управления, при заносе. Действия водителя при возгорании транспортного средства, при падении в воду, попадания провода электролинии высокого напряжения на транспортное средство, при ударе молнии.

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

- достижение максимальной скорости;
- обеспечение максимальной надежности.

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

Основные понятия: "тактика автокросса", "тактическая подготовка гонщика".

Требования к уровню тактической подготовленности гонщика.

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

6) Соревновательная подготовка гонщика.

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

7) Подготовка автомобиля к соревнованиям.

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

8) Дорожные условия и безопасность движения.

Виды и классификация спортивных трасс. Обустройство трасс. Основные элементы активной, пассивной безопасности трасс. Виды дорожных покрытий, их характеристики.

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

9) Эксплуатационные показатели транспортных средств.

Показатели предельных возможностей эффективного и безопасного выполнения транспортной работы габаритные размеры, параметры массы,

скоростные и тормозные свойства, устойчивость против опрокидывания, заноса и бокового скольжения, топливная экономичность, приспособленность к различным условиям эксплуатации, надежность, эксплуатационная и ремонтная технологичность Их влияние на эффективность и безопасность дорожного движения.

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

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

10) Первая медицинская помощь.(первая помощь пострадавшему)

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

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

Остановка наружного кровотечения. Виды кровотечений. Признаки артериального, венозного кровотечения. Приемы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерии; наложение жгута-закрутки и резинового жгута; максимальное сгибание конечности;

тампонирование раны, наложение давящей повязки, Приемы гемостаза при кровотечении из полости рта, из ушей, из носа. Первая медицинская помощь при кровохаркании, кровавой рвоте, подозрении на внутрибрюшное кровотечение. Методы высвобождения пострадавших, извлечения из машины; их транспортировка, погрузка в транспорт. Приемы открывания заклиненных дверей машины, извлечения пострадавших через разбитое стекло. Особенности извлечения пострадавших с длительно придавленными конечностями. Приемы переноски на импровизированных носилках, волокуше, на руках, на плечах, на спине. Техника укладывания пострадавших на носилки. Особенности извлечения и перекладывания пострадавших с подозрением на травму позвоночника, таза. Использование попутного транспорта для транспортировки пострадавших (способы укладывания в легковой и грузовой автомобиль, автобус). Комплектация индивидуальной аптечки. Навыки применения ее содержимого.

Практическая подготовка.

Переходный период сентябрь – октябрь.

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

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

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

Подготовительный период – ноябрь-апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: 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.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 9

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 спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	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
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Понятие о технических элементах вида спорта.
Теоретические знания по технике их выполнения.

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.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

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/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника 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.

	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>май</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

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

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

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

Первое практическое занятие (первоначальное обучение езде на карте) необходимо проводить с вывешенными задними колесами, как на тренажере. Тем самым формируется умение работать с педалями и рычагами управления картом. Изучение тем и отработка упражнений по спортивному вождению карта проводится после прохождения тем "Вождение" и сдачи практического зачета по данному разделу.

В первый год обучения на трассе находится только один карт. Скорость прохождения трассы увеличивается по мере приобретения навыков вождения. Упражнения, включающие обгон, тактику борьбы на трассе изучаются не раньше второго года обучения и только при достижении занимающимся устойчивых навыков вождения. Поверхность трассы картодрома делается из специального асфальта, имеющего высокий коэффициент сцепления и не чувствительного к высокой температуре окружающей среды. Бетон не применяется из-за недопустимых неровностей, вызванных так называемыми температурными швами, необходимыми по технологии укладки бетона. Кроме того, на бетоне чрезвычайно быстро изнашивается протектор шин, что совершенно неприемлемо при высокой стоимости покрышек.

Поверхность трассы плоская, обеспечивающая сток воды, поэтому на картодромах не бывает луж, из-за которых невозможно проведение соревнований.

На многих трассах поверхность поворотов наклонена к внутреннему краю, что позволяет быстрее преодолевать виражи.

Трасса на прямых участках может не огораживаться. Поверхность трассы находится на том же уровне, что и поверхность газона вне трассы. Поэтому неожиданный сход с дорожки абсолютно не связан с риском повредить карт. Обычно края трассы размечают непрерывной белой линией.

На "быстрых" виража спортсмены очень редко выезжают колесами на внутреннюю обочину. А на виражах с малым радиусом, "медленных", практически все "срезают" поворот. Колеса картов выбрасывают при этом на трассу песок и камни. Из-за песка на

асфальте резко снижается коэффициент сцепления колес с поверхностью, что приводит к возникновению опасности на виражах. Это особенно заметно в дождь, когда пыль превращается в грязь, на которой управление картом практически невозможно.

Чтобы избежать возникновения таких ситуаций, трассу на поворотах ограничивают постоянными или временными ограждениями. Внутренние радиусы поворотов обозначают невысокими "бордюрами" такой формы, чтобы наезд карта на них не представлял опасности. На такой трассе водители стараются избегать наездов на ограждения.

Такого рода ограничения практически не видны над поверхностью трассы, однако они неровные, как стиральная доска. Выезд на такую поверхность не представляет опасности, но сопровождается неприятной тряской, поэтому спортсмены избегают наездов на такого рода ограничения трассы.

Трасса гонок должна быть соединена с парком машин отдельными въездом и выездом.

Съезд с трассы располагается так, чтобы спортсменам не приходилось резко снижать скорость и совершать сложные маневры.

Вдоль всей трассы (с обеих сторон) должна быть зона безопасности шириной не менее 10 м. Это значит, что занимающиеся и зрители должны быть удалены от трассы далее 10 м. Если условия не позволяют выделить такую полосу, на трассе должны быть защитные средства, обеспечивающие безопасность зрителей. Защитные средства должны быть достаточно легкими, чтобы удар карта в них не представлял опасности для водителя (картблоки, пенопласт и др.). Защитные средства на виражах должны быть более мощными.

Несмотря на эти защитные средства, зрители должны находиться на отведенных для них местах, отделенных от трассы надежным ограждением. Ограждение должно находиться не ближе 6 м от края трассы.

Каждая группа должна иметь отдельный бокс, в котором хранят спортивную технику и инструмент.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно - профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

КОНЦЕПЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ

При организации тренировок, тренировочных сборов и соревнований тренер должен уметь:

1. Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря, а, следовательно, должен знать их устройство и правила эксплуатации.
2. Своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

Одним из принципиальных, структурообразующих компонентов тренировочной деятельности в автомобильном спорте является концепция безопасности движения (предложенная Э.С. Цыганковым), в которой используется классификация ситуационных зон дорожного движения или "зон безопасности".

Зона относительной безопасности относится к ситуациям со стабильно благоприятными условиями по всем компонентам системы "В-А-Д-С" (ВОДИТЕЛЬ - АВТОМОБИЛЬ - ДОРОГА - СИТУАЦИЯ: состояние водителя, характеристика дорожного покрытия и трассы, техническое состояние автомобиля, режим движения в рамках ПДД, ненагруженный поток, освещенность, отсутствие внешних помех и др.). Соответственно этому для управления автомобилем в нормальных условиях могут и должны применяться стандартные приемы управления, на освоении которых построена нормативная система обучения водителей.

Зона риска относится к ситуациям со сложными условиями движения, требует от водителя повышенного внимания, готовности к применению опережающих, компенсаторных действий, строго дозированных по времени и условиям в связи с превышением оптимального скоростного режима движения, сокращением дистанций и интервалов, ограничением и ухудшением обзора, снижением коэффициента сцепления, нарушением ПДД, появлением неисправностей в системах автомобиля, снижением работоспособности водителя, ухудшением метеоусловий.

Зона критических условий включает в себя экстремальные ситуации движения (потеря устойчивости и управляемости автомобиля, отказ или повреждение систем автомобиля, острый лимит времени и дистанции, возникновение стресса и потеря работоспособности из-за болезни или алкогольного опьянения и др.). Выход из

экстремальных ситуаций требует применения (и соответственно освоения) нестандартных, вариативных, в том числе творчески конструируемых приемов или цепей действий, экстренно выстраиваемых из ранее освоенных приемов применительно к возникшей ситуации. Действия такого рода требуют не только добротного освоения базовых приемов управления автомобилем и приемов компенсаторного и опережающего типа, но и специальной тренировки на предмет экстренного конструирования вариативных ситуационных действий.

Аварийная зона связана с катастрофическими ситуациями, характеризующимися потерей устойчивости и управляемости, вынужденным баллистическим движением автомобиля при сопутствующем отказе или невозможности управления автомобилем. Применительно к данным ситуациям водитель должен осваивать экстраординарные приемы самостраховки, в том числе меры, по возможности смягчающие последствия ДТП.

Каждой зоне соответствует собственная система критериев выбора программных (тренировочных) компонентов подготовки. На основе анализа целей и задач тренировки, условий (состояние трассы, спортивной машины, покрытия и пр.), готовности спортсменов (наличие необходимых навыков, состояние спортсмена, материального обеспечения тренер определяет: какой зоне будет соответствовать предстоящая тренировка, организует безопасное пространство для занимающихся, применяет необходимые алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

Выделение в тренировочном и соревновательном процессах названных зон безопасности позволяет более четко сформировать требования к уровням подготовки водителей их готовности к работе в той или иной зоне и придать тренировочной работе целеполагающий характер.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АВТОСПОРТЕ.

Автоспорт относится к экстремальным видам спорта. Любая экстремальная деятельность приводит к мощному выбросу в кровь адреналина, который вызывает ощущение эйфории, счастья радости, что, вероятно, и привлекает к занятиям экстремальными видами спорта.

Завышенные показатели склонности к риску, завышенная самооценка, одновременно с низкими показателями личной тревожности и рефлексивности, указывают на несформированность у спортсмена способностей к реальной самооценке и, как следствие, с приводит к неоправданному риску. Рефлексия поддерживает и уточняет настоящие и прошедшие действия. Действия без рефлексии - необдуманность и недостаточность уровня самоконтроля приводит к ошибочному поведению.

Для исключения случаев неоправданного риска и ошибок, приводящих к травмам, а также с целью профилактики ошибочного поведения в опасных ситуациях при занятиях автоспортом, необходимо у каждого занимающегося сформировать убежденность в необходимости обдуманности и самоконтроля настоящих и прошедших действий. С этой целью в тренировочный процесс вводятся занятия по выявлению индивидуально - психологических особенностей, способствующих проявлению неоправданного риска у занимающихся и формированию рефлексивных способностей:

а) тестирование индивидуально - психологических особенностей спортсменов (в том числе: склонность к риску, устойчивость внимания, самооценка, личная тревожность, рефлексивность, соревновательная мотивация - на достижение успеха или на избежание неудач);

б) проведение психологических тренингов, бесед, занятий:

- беседы, занятия на осознание значимости рефлексии для снижения риска с целью сохранения здоровья и жизни в травмоопасных ситуациях;
- тренинги, ролевые игры, занятия направленные на совершенствование рефлексивных способностей и оптимизацию самооценки занимающихся.

Формирование осознания ценностных ориентаций при занятиях автоспортом, постановка конкретных целей адекватных возможностям спортсмена в тренировочном процессе - одна из главных задач психологической подготовки реализуемой тренером, психологом.

Необходима также психологическая подготовка спортсменов для преодоления стресса и исключения "двигательного паралича" в критической ситуации.

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

Приложение №10

Таблица №1

№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		4
33.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5)	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

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная таблица	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

Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение №11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				До года		Свыше года							
				количество	Срок эксплуатации (лет)	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.	Бейсболка	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Белье длинное огнезащитное	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон защитный	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	4	1	4	2	4
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1

5.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающемся	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки огнезащитные	пар	на обучающемся	-	-	-	-	2	1	3	1	3	1
7.	Перчатки огнезащитные	пар	на обучающемся	-	-	-	-	2	1	2	1	3	1
8.	Спортивная омологированная обувь	пар	на обучающемся	-	-	-	-	1	4	2	4	2	4
9.	Защитное устройство для шеи	штук	на обучающемся	1	2	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Защитное устройство для спины	штук	на обучающемся	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футболка спортивная	штук	на обучающемся	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Шлем защитный омологированный	штук	на обучающемся	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ралли», «кросс»													
13.	Бейсболка	штук	на обучающемся	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1

14.	Белье длинное огнезащитное	штук	на обучающег ося	-	-
15.	Комбинезон омологирован ный (пламезащитн ый)	штук	на обучающег ося	-	-
16.	Костюм спортивный	штук	на обучающег ося	-	-
17.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающег ося	-	-
18.	Носки огнезащитные	пар	на обучающег ося	-	-
19.	Очки защитные	штук	на обучающег ося	1	1
20.	Перчатки огнезащитные	пар	на обучающе гося	-	-
21.	Спортивная омологирован ная обувь	пар	на обучающе гося	-	-
22.	Защитное устройство для шеи	штук	на обучающе гося	1	2

-	-	1	1	2	1	2	1
-	-	1	4	1	4	2	4
-	-	1	1	1	1	1	1
-	-	1	1	1	1	1	1
-	-	2	1	3	1	3	1
-	-	2	1	2	1	4	1
-	-	2	1	2	1	3	1
-	-	1	4	2	4	2	4
-	-	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 омолодированный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы

6.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФРАСТРУКТУРА.

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 и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять 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);

К иным условиям реализации дополнительной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.2.КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

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», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденный 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», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

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).

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.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Приказ Минспорта РФ от 12.12.2017 № 1074 « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт»
3. Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
7. А. А. Илюхин. Технические виды спорта: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСТШ и СДЮСТШ/ Авт.-сост. А.А.Илюхин. – М.: Советский спорт, 2007
8. Астахов А. И. Воспитание творчеством. - М.: Просвещение, 1986.
9. Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие. – М., 2002.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
11. Гурвич М. М. Рациональное питание спортсмена-гонщика.- М.: ДОСААФ, 1980.
12. Ерецкий М. И. Автомобиль кат. - М.: ДОСААФ, 1976.
13. Ерецкий М. И. Автомобиль кат в школе. - М.: Просвещение, 1969.
14. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М., ФиС., 1987.
15. Лалаян А. А. Психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию. - Ереван: Айстан, 1975.
16. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев: Олимпийская литература, 1999.

17. Мир техники для детей, № 1-12, 2002.
18. Национальные спортивные правила по картингу.
19. Орлов Ю. Б. Автомобильный и мотоциклетный кружки. - М.: Просвещение, 1988
20. Правила дорожного движения Российской Федерации
21. РАФ Ежегодник «Картинг».
22. РАФ «Ежегодник автомобильного спорта».
23. Рихтер Т., Картинг.- М.: Машиностроение, 1988.
24. Система подготовки спортивного резерва. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. М., 1994.
25. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
26. Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт. - М.: ДОСААФ, 1982
27. Тодоров М.Р. Картинг. Изд. 2-е. – М., 2002.
28. Уриханян Х. П. Картинг - спорт юных. - М.: ДОСААФ, 1988
29. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1980
30. Теория и методика физического воспитания (в 2-х томах). Под ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. - М.: ФиС, 1976
31. Горбачев М.Г. Самоучитель безопасного вождения. Современный стиль/ Михаил Георгиевич Горбачев. М.: РИПОЛ классик, 2009
32. Сапин М.Р. Анатомия человека: учебное пособие для студ. пед. вузов: в 2 кн.: кн. 1,2/
М.Р.Сапин, З.Г.Брыскина. – 2-у изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008
33. Гогунев Е.И., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. — М., 2000
34. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М., 2000.
35. Градусов В. А. Общая физическая подготовка в тренировочном процессе мотокроссмена:
метод. разработка для студентов спортивного факультета ГЦОЛИФКа / В. А. Градусов, А. М. Федоткин. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1985
36. Единая всероссийская спортивная классификация

Перечень аудиовизуальных средств

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

Перечень Интернет-ресурсов.

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