

Государственное автономное учреждение Тюменской области
«Центр спорта и отдыха «Воронинские горки»

Рекомендовано

Тренерским советом

Протокол № 10

От «15» января 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУО

«ЦСО «Воронинские горки»

_____ Ф.С. Мустафин

«15» _____ 2018 г.

ПРОГРАММА

спортивной подготовки по «автомобильному спорту» (картинг)

Программа составлена на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Автомобильный спорт» (Министерство спорта РФ, Приказ от 12 декабря 2017 г. N 1074)

Программа рассчитана на 3 этапа спортивной подготовки,
и является бессрочной.

Возраст занимающихся: от 9 лет

г.Тюмень 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	2
1. Пояснительная записка.....	3
2. Програмные требования.....	5
3. Общие требования к организации спортивной подготовки.....	6
4. Теоритическая подготовка	
4. Практическая подготовка	16
5. Методические рекомендации	22
Список используемой литературы	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Автомобильный спорт — категория технических видов спорта, в которых люди соревнуются в скорости прохождения трассы на автомобилях (прототип, легковой автомобиль, грузовик, внедорожник и т. д.). В настоящее время существует множество различных подвидов автоспорта, каждый из которых имеет собственные правила и положения.

Программа спортивной подготовки по автомобильному спорту (далее – программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Автомобильный спорт» (Министерство спорта РФ, Приказ от 12 декабря 2017 г. N 1074) и учитывает:

- возрастные и индивидуальные особенности спортсменов при занятиях автомобильным спортом.

Программа разработана для отделения «картинг»

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа содержит научно - обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса подготовки картингистов на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовка всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команды Тюменской области;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов - общественников и судей по картингу;
- оказание помощи центрам физической культуры и спорта в организации

массовой спортивной работы;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков основ конструирования, углубление знаний и навыков спортсменов, необходимых им для постройки карт.

Тренировочный план, рассчитанный на 3 этапа спортивной подготовки, предусматривает теоретическую, физическую, тактическую, техническую и психологическую подготовку.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению тренировок; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техникой вождения и навыками конструирования карты; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности.

Программа реализуется за счет средств текущего финансирования в пределах бюджета (государственного задания), средств спонсоров, различного видов грантов.

Программа является основным документом при проведении занятий в центрах физической культуры и спорта, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные и климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства

2. ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТГ) и спортивного совершенствования (СС).

- **НП.** На этапах начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься автомобильным спортом (картинг) и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Этап начальной подготовки условно разбит на три ступени. Основу первой ступени составляют подготовительные упражнения по вождению. Общеразвивающие физические упражнения. Вторая ступень отводится главным образом изучению техники вождения и совершенствованию навыка вождения.

Новички зачисляются в группы НП после сдачи контрольных (вступительных) нормативов. Комплекуются группы детьми примерно равного уровня подготовленности. Создаются отдельные группы для совершенно не умеющих управлять картом, знакомых с азами вождения.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап и сдача квалификационной программы.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по автомобильному спорту направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники автоспорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Результатом реализации этапа начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники управления картом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «автомобильный спорт» картинг.

• **ТГ** Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на ТГ – этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в автомобильном спорте, к которым относятся – состояния здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала автоспорта, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Результатом реализации тренировочного этапа является:

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

• **СС** этап группы спортивного совершенствования формируется на конкурсной основе из тренировочных групп, на основании показателей контрольных нормативов и участия в соревнованиях (городских, областных)

и основан на отработке техники автомобильного спорта и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации. Совершенствование соревновательного опыта и технической подготовленности.

Основные задачи подготовки групп спортивного совершенствования – достижение наивысших результатов – диктует необходимость максимального использования наиболее сильных тренировочных воздействий, способные вызвать интенсивное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема интенсивного тренировочной работы возрастают до максимального значения, широко используются занятиями с большими нагрузками, увеличивается количество занятий в недельных микроциклах. Для этого этапа тренировки характерен целеустремленный поиск индивидуальных форм работы в соответствии с морфологическими, функциональными и психологическими особенностями каждого спортсмена.

Результатом реализации этапа спортивного совершенствования является:

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

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – от 2 лет.

Тренировочный этап – 4-5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства – бессрочно.

Минимальный возраст зачисления детей в учреждение определяется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Автомобильный спорт» (Министерство спорта РФ, Приказ от 12 декабря 2017 г. N 1074)

Продолжительность тренировочных занятий - от 2 до 3 астрономических часов, 3-6 раз в неделю в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Программа реализуется за счет средств текущего финансирования в пределах бюджета (государственного задания), средств спонсоров, различного видов грантов.

Программа является основным документом при проведении тренировок в центрах физической культуры и спорта, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные и климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

3. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основными формами осуществления 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.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта автомобильный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами.

План тренировок составлен в соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Автомобильный спорт» (Министерство спорта РФ, Приказ от 12 декабря 2017 г. N 1074)

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая тренировочная система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных для автогонщиков возрастных границах (см. табл. 1.).

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В
ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА "АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ"**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап	Без ограничений	15	3

совершенствования
спортивного
мастерства

2. Основная целевая направленность при подготовке спортсменов всех возрастных групп - к наивысшим спортивным результатам.

3. Определено оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности и объемов тренировочного процесса спортсмена в процессе многолетней тренировки (см. табл.2).

СООТНОШЕНИЕ

ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА " АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ "

Таблица 2

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 16	15 - 17	16 - 18	16 - 18	15 - 17
Техническая подготовка (%)	38 - 48	40 - 50	46 - 56	46 - 56	50 - 60
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 14	12 - 14	10 - 12	10 - 12	8 - 10
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1 - 2	2 - 4	4 - 6	5 - 7

4. Наблюдается неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в

год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки с последующей стабилизацией.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА «АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ»

Таблица 3

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

5. Происходит увеличение объема и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Осуществляется строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ»

Таблица 4

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

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Примерный тренировочный план для групп спортивной подготовки по автомобильному спорту представлен в (см. табл.5).

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАПАХ
ПОДГОТОВКИ НА 52 НЕДЕЛИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки				
		НП		ТГ		СС
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
2.	Общая физическая подготовка	156	160	160	116	150
	Специальная физическая подготовка	87	109	109	133	188

3.	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка	88	102	102	100	124
4.	Техническая подготовка	287	342	342	433	699
5.	Восстановительные мероприятия	В количество годовой нагрузки входят часы восстановительные мероприятия				
7.	Контрольные нормативы, участие в соревнованиях, Инструкторско-судейская практика	6	15	15	50	87
Общее количество часов		624	728	728	832	1248

При его разработке учитывали нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (см. табл. 5) для различных тренировочных групп с расчетом на 52 недели тренировок

Таблица 6

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

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в

год увеличивается вес объема СПФ (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники выполнения элементов вождения;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (приобретение навыков движения в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазами и элементами движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения.

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

тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированными на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного и тренировочного контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решений функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

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

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития человека.

Значение физической культуры в подготовке молодёжи к трудовой

деятельности и защите Родины.

Забота государства в развитии физической культуры и спорта.

Задачи физкультурного движения.

Массовый характер спорта. Неуклонный рост благосостояния и культуры - основа массового развития физической культуры и спорта в России.

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы. Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования.

Международные спортивные движения, международные связи российских спортсменов.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Тема 2. Краткий обзор состояния и развития картинга.

Развитие картинга в России и за рубежом. Значение и место картинга в системе физического воспитания. Структура РАФ и ее деятельность в развитии автомобильного спорта.

Всероссийские соревнования по картингу, чемпионат и Кубок России. Участие российских картингистов в международных соревнованиях. Всероссийские и международные юношеские соревнования.

Современный картинг и пути его дальнейшего развития.

Тема 3. Гигиена. Закаливание. Режим, питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена, режим дня и питание. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий и одежде

картингистов.

Учет метеорологических условий (ветер, дождь, температура воздуха, влажность, давление, прозрачность воздуха) при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических

способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях картингом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям картингом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц, сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. *Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке.* Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья

и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсмена.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности спортсмена.

Предстартовое состояние организма.

Краткие сведения об особенностях химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений.

Тема 7. Основы методики обучения и тренировки картингистов.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Основные принципы спортивной тренировки: *специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.*

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике и совершенствования в ней: демонстрация

(показ), разучивание в целом, разучивание по частям, повторение упражнения, анализ выполненных движений.

Последовательность обучения основным техническим приемам. Методы обучения отдельным техническим приемам.

Методы обучения тактике и совершенствования в ней: демонстрация (показ), разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Особенности подбора и методика применения средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста и подготовленности юных картингистов.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой картингистов и единство процесса их совершенствования.

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приближение тренировочной обстановки к соревновательным условиям.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие для непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности.

Тренировка - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Понятие о перспективном планировании спортивной тренировки.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки; направленность тренировки, средства и методы. Соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схемы тренировочных циклов.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 8. Основы техники и тактики.

Картинг как направление автомобильного спорта. Элементы теории движения автомобиля. Характеристика основных сил и моментов, действующих на автомобиль. Система "гонщик - карт" и ее основные характеристики. Понятие об управляемости автомобиля. Посадка картингиста. Положений рук на руле. Положение ног. Работа с органами управления. Экипировка. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие на переднюю и заднюю оси. Характеристика сил при торможении. Движения карта на повороте. Силы и моменты при движении без бокового соскальзывания колес на повороте, движение с заносом задних колес, "силовое скольжение" со сносом всех колес.

Управление картом в экстремальных ситуациях. Влияние на управляемость картом погодных условий.

Характеристика элементов техники скоростного вождения. Биомеханика основных положений гонщика и движений при управлении картом. Терминология технических приемов и их классификация. Переключение передач при наборе скорости и при замедлениях. Выбор оборотов двигателя. Техника торможений и ее разновидности, определение отдельных фаз. Комбинированный способ торможения. Ступенчатое и плавное замедление. Потеря управляемости и устойчивости при блокировке колес карта.

Представление движений гонщика при прохождении поворотов в виде отдельных фаз. Подход, вход, движение по дуге, выход.

Понятие об оптимальном пути прохождения простых, сложных и образных поворотов. Оптимальный путь прохождения всей трассы.

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

Использование технических приемов для достижения тактической цели, при борьбе с противником на трассе.

Особенности тактических действий в зависимости от системы зачета, состава участников, протяженности и профиля трассом, состояния покрытия трассы, метеорологических условий.

Изучение системы информации гонщиков на трассе и управление его тактическими действиями. Изучение условий и мест соревнований, сбор информации о противнике.

Изучение геометрии движений в поворотах: движение, при минимальном радиусе, максимальном, меняющемся.

Тема 9. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Отправные моменты, которые необходимо учитывать при планировании тренировки картингистов различной квалификации.

Основные положения и содержание перспективного и круглогодичного планирования тренировки картингистов различного возраста и квалификации.

Периодизация учебно-тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объеме и интенсивности процесса тренировки различных возрастных групп и спортивной квалификации.

Методы развития спортивной работоспособности картингистов.

Характеристика календарного плана спортивных соревнований и его взаимосвязь с планом спортивной тренировки.

Дневник тренировки и самоконтроля. Его значение. Ведение дневника.

Тема 10. Общая и специальная спортивная подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными картингистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и соревнованиями.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к картингистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для картингистов.

Тема 11. Волевая и психологическая подготовка.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства картингистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки картингистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у них, в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка картингиста к предстоящим соревнованиям.

Тема 12. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления участников соревнований. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по упрощенным правилам.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов соревнований. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т.п.

Тема 13. Оборудование, инвентарь, снаряжение и уход за ним.

Общее устройство карта. Классификация картов. Основные части карта их назначение, расположение, взаимодействие.

Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления. Шины, применяемые на картах.

Общее устройство двигателя. Типы двигателей. Принцип работы двухтактного двигателя. Определения такта. Двухтактный рабочий цикл. Понятие о теоретическом расчете двигателя. Фазы газораспределения. Кривошипно-шатунный механизм, его назначение и работа. Способы обнаружения и устранения неисправности в двигателе.

Технология ремонта кривошипно-шатунного механизма. Коробка передач. Правила разборки и сборки коробки передач и ее ремонт. Понятие о передаточном числе. Система электрооборудования: генератор, батарейное зажигание, магнето, свечи, опережение зажигания.

Калильное число. Правила регулировки приборов зажигания и подбора запальных свечей. Оборудование двигателя для установки батарейного зажигания магнето. Правила регулировки системы зажигания.

Система питания. Карбюратор, его устройство и работа. Образование рабочей смеси, ее количество и качество. Виды горюче-смазочных материалов для двигателей внутреннего сгорания. Понятие об октановом числе. Правила разборки, сборки и регулировки карбюраторов. Понятие об оптимальном и минимальном режиме.

Основные требования, предъявляемые к двигателю спортивного карта. Индикаторная мощность двигателя и ее характеристика. Механические потери в двигателе. Эффективная мощность и ее изменение в зависимости от числа оборотов двигателя. Способы увеличения мощности двигателя: увеличение степени сжатия, повышение коэффициента наполнения, увеличения числа оборотов, уменьшение потерь на трение, подбор горючего. Основные факторы, влияющие на мощность двигателя: конструкция камеры сгорания, размерность и число клапанов, фазы газораспределения, правильная установка зажигания, качество рабочей смеси и коэффициент наполнения конструкция карбюратора, расположение и количество свечей, количество остаточных газов, коэффициент полезного действия. Понятие о тепловом балансе, форсировка двигателя. Применяемые карбюраторы. Подбор элементов выпускного тракта. Электрооборудование и особенности системы зажигания спортивных картов. Особенности конструкции агрегатов и узлов ходовой части. Механизмы управления.

Ознакомление с техническими характеристиками отечественных и лучших образцов зарубежных спортивных картов для спорта.

Понятие о проектировании и конструировании технических устройств. Понятие о техническом задании. Этапы конструирования. Технические расчеты. Проектирование и конструирование деталей и узлов карта.

Тема 14. Антидопинговые мероприятия

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмены предусмотрены:

Первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификация.

Второе нарушение: 2 года дисквалификации.

Третье нарушение: Пожизненная дисквалификация.

Анализ факторов приводит к формированию двух направлений для антидопинговой борьбы. Первое и наиболее значимое – первичная профилактика применения допинга в спорте среди учащихся в учреждениях системы дополнительного физкультурного образования. Второе - это работа с администрацией школ и тренерским составом.

Целью работы тренерского состава и администрации школы в рамках антидопинговой борьбы является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе.

Результатом работы с учащимися является понимание спортсменами следующих знаний:

1. Представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
2. Представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте.

3. Четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте.

Сформировать устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.

4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программ по физической культуре для 5 - 8-х и 9 - 10-х классов общеобразовательной школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища .

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

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

прыжки в приседе и полуприседе. *Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. *Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:* сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкоатлетические упражнения

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол.

Плавание

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

4.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы

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

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

Упражнения для развития быстроты

Повторное 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.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

4.3. Изучение и совершенствование техники и тактики

Техническое обслуживание

Учебная езда на карте. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке. Положение рычага переключения скоростей на разных участках трассы. Посадка водителя, освоение правильного положения рук на рулевом колесе, оперирование рычагом переключения передач, педалями / при неработающем двигателе/. Пуск двигателя, отработка движения с места и торможения на неполном карте:. Переключение передач на неподвижном карте. Отработка пуска двигателем. Движение с места и торможение. Движение на первой передаче. Разгон по прямой. Переключение на низшую передачу. Отработка техники старта. Способы торможения. Прохождение кривых на максимальной скорости /без заноса/.

Спортивно-тренировочная езда на карте. Движение и маневрирование на площадке, оборудованной для фигурного вождения карта. Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления. Способы и техника обгона на трассе. Особенности зимних гонок. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

Управление картом в экстремальных ситуациях. Выполнение маневров и упражнений. Отработка техники скоростного прохождения сложных участков. Отработка техники старта, прохождения поворотов без заноса с заносом задней оси, со сносом четырех колес. Отработка техники торможения.

Совершенствование технических навыков старта, прохождения различных поворотов маневрирования в группе на максимальной скорости. Выбор места для атаки, для финиша, финиширование с различной позиции. Техническое обслуживание, ремонт, регулировки и подготовка карта к

тренировкам и соревнованиям. Знакомство с картом, устройством, механизмами. Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя (кривошипно-шатунный механизм, механизм газораспределения, системы питания, зажигания, смазки), узлов трансмиссии (сцепления, коробка передач, задняя передача) и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система).

Сборка и разборка двигателя. Изготовление прокладок картера. Установка опережения зажигания. Способы определения и устранения возможных неисправностей. Разборка и сборка карбюратора.

Изменение степени сжатия камеры сгорания головки цилиндра. Работа по усилению и улучшения механизма сцепления. Сборка двигателя. Установка на карт. Обкатка. Отладка. Усовершенствование конструкции зажигания. Монтаж и установка системы на карт, регулировка, ходовые испытания.

Техника безопасности при обращении с инструментом во время работы с картами. Обращение с ГСМ, Обзор новых конструкций картов. Правила расчета на прочность узлов ходовой части картов. Общее понятие о форсировке двухтактного двигателя. Разработка общего направления форсировки двигателя. Анализ современных конструкций двигателей. Понятие о расчете на прочность основных узлов и деталей двигателя. Форсировка агрегатов и механизмов карта.

4.4. Восстановительные средства и мероприятия

Средства и методы восстановления:

- Естественные и гигиенические:
 - рациональный режим дня;
 - рациональное калорийное питание;
 - естественные факторы природы.
- Педагогические:
 - рациональное планирование тренировки;

- правильное построение отдельной тренировки.
- Медико-биологические:
 - специальное питание и витаминизация;
 - фармакологические;
 - физиотерапевтические;
- Психологические.

4.5. Формы и виды контроля

Текущий контроль - проводится на всех этапах изучения:

- выполнение заданий;
- опрос.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем, когда знания в основном сформированы и систематизированы.

Контрольно-переводные нормативы по итогу года определяются:

- нормативы по ОФП;
- устройство карта;
- управление картом: движение и маневрирование на площадке, оборудованной для фигурного вождения, техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса, техника обгона.
- выступление на соревнованиях.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Тренировочный процесс направлен на формирование у спортсмена:

- системы знаний по вопросам техники, тактики и стратегии, правил соревнований, основам методики тренировки;
- умений и навыков, постоянное их развитие и совершенствование.

В тренировочном процессе применяются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические.

Основная тренировка, состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Теоретическая подготовка проводится в форме:

- лекций с просмотром кино- и видеосюжетов,
- бесед,
- непосредственно в тренировке.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технической, тактической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретическая подготовка имеет определенную целевую направленность - вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

При проведении тренировок учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной им форме.

Методы, используемые при теоретической подготовке: рассказ, объяснение, беседа, разбор, демонстрация, задание. Техническим оснащением служат: схемы, таблицы, макет картодрома с фишками, кино- и видеоматериалы.

Практическая подготовка основывается на активной двигательной деятельности спортсменов. Основные методы, используемые при практической подготовке:

- упражнения

- игровой - моделирование условий соревнований
- соревновательный - специально организованные состязания, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы

Помимо данных методов в процессе подготовки применяются:

- равномерный метод - длительное, непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
- переменный метод - чередование нагрузок различной интенсивности
- повторный метод - многократное выполнение упражнений при сохранении содержания, величины и характера нагрузки
- интервальный метод - многократное повторение кратковременной работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между повторениями
- метод сопряженных воздействий - взаимосвязь развития физических качеств и двигательных навыков
- метод круговой тренировки

Успех тренировок и их длительность находятся в прямой зависимости от построения тренировочного процесса. Принципы научности, систематичности, последовательности, сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования взаимосвязаны и взаимообусловлены, что позволяет обеспечить эффективность процесса обучения.

Процесс психологической подготовки делится на:

- общую подготовку (воспитание мотивов, побуждающих к систематическим занятиям, совершенствование двигательных навыков, преодоление трудностей);
- подготовку к соревнованиям (создание наивысшей психологической готовности к противоборству в соревнованиях).

Психологическая подготовка осуществляется следующими основными методами:

- преодоления трудностей

- настраивающих упражнений
- идеомоторный
- психорегулирующий

Основными формами подведения итогов в рамках тренировочного процесса являются: опрос, наблюдение, тестирование, контрольные нормативы.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков уровня физической подготовленности определяют качество усвоения учебного материала, ликвидируют пробелы в знаниях. Подведение итогов органически объединяется с процессом обучения и оказывает влияние на его протекание, контролирует эффективность применяемых методов и служит цели совершенствования всего процесса преподавания. Результаты проверки и оценки повышают активность и самостоятельность учащихся.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Автомобильный и мотоциклетный спорт. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации). М., ГЦОЛИФК, 1982.
2. Справочник работника ФКиС. Нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации /Авт. – сост. А.В. Царик. - М.: Сов. Спорт, 2003. – 704 с.
3. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта.- М., 2002.-698с.
4. <http://minsport.gov.ru/> - Сайт Министерства спорта РФ.
5. <http://www.raf.su/> - Сайт Российской Автомобильной Федерации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Автомобилист (Техника, спорт, история) М., ДОСААФ, 1983.
2. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985. – 256 с.
3. Зуев В.Н. Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001.- 398с.
4. Камалетдинов В.Г. Культура соревновательной деятельности: учеб. – метод. пособие / В.Г. Камалетдинов. – Челябинск: Изд-во «Уральская Академия», 2001. – 60 с.
5. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. – МаГУ. – Магнитогорск, 2004. – 30 с.
6. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983. – 105 с.
- Кугаколов Ф.И., Островский А.В. Спорт и техника. М., ДОСААФ, 1983.
7. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и

наука, 1995.– 395 с.

8. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11-М., 2005.31-34с.

8. Тодоров М.Р. Картинг. М., ДОСААФ, 1979.

9. Автомобильный и мотоциклетный спорт. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации). М., ГЦОЛИФК, 1982.

10. Справочник работника ФКиС. Нормативно-правовые и программно - методические документы, практический опыт, рекомендации /Авт. – сост. А.В. Царик. - М.: Сов. Спорт, 2003. – 704 с.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта автомобильный спорт № 1074 (утв. приказом Министерства спорта РФ от 12.12.2017г.)

12. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта.- М., 2002.-698с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоросные	Бег на 60 м (не более 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Вестибулярная устойчивость	Удержание стойки на одной ноге (не менее 40 с)	Удержание стойки на одной ноге (не менее 38 с)
Координация	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед (не менее 2,2 м)	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед (не менее 1,8 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Приложение №2

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11)

	(не менее 4 раз)	раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Вестибулярная устойчивость	Удержание стойки на одной ноге (не менее 40 с)	Удержание стойки на одной ноге (не менее 38 с)
Координация	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед (не менее 2,2 м)	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед (не менее 1,8 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)	
Техническое мастерство	Иные спортивные нормативы Обязательная техническая программа	

Приложение №3

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег на 2 км (не более 9 мин)	Бег на 2 км (не более 11 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Вестибулярная устойчивость	Удержание стойки на одной ноге (не менее 50 с)	Удержание стойки на одной ноге (не менее 45 с)
Координация	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед (не менее 2,6 м)	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед (не менее 2,2 м)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (ладонями рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Иные спортивные нормативы Обязательная техническая программа	

Примечание: Контрольные нормативы по ОФП и СФП считаются выполненными, при выполнении 75% заданного объема.

Приложение №4

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап спортивной специализации	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом

	обследования					комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	-	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Приложение №5

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Транспортное средство для перевозки мотоциклов и спортивного инвентаря	штук	1
2.	Автомобиль\кارت (спортивный)	штук	2
3.	Доска информационная	штук	1
4.	Комплект ограничителей (стойки, фишки, конусы)	комплект	2
5.	Мат гимнастический	штук	4
6.	Мяч набивной (медицин бол) от 1 до 5 кг	штук	3
7.	Набор инструментов для подготовки, обслуживания т ремонта автомобиля/карта	комплект	2
8.	Огнетушитель	штук	2
9.	Подставка для колес - тележка	штук	2
10.	Подставка под автомобиль/карт - тележка	штук	2
11.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
12.	Скакалка	штук	6
13.	Скамейка гимнастическая	штук	4
14.	Стенка гимнастическая	штук	4
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
16.	Хронометр электронный	штук	4
17.	Электростанция (автономное питание электрооборудования)	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
19.	Эспандер ручной	штук	6

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Приложение №6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				Этапы спортивной подготовки					
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				1.	Бейсболка	штук	на занимающегося	-	-
2.	Белье длинное огнезащитное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Комбинезон омологированный (пламезащитный)	штук	на занимающегося	-	-	1	4	1	4
4.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Носки огнезащитные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
7.	Очки защитные	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
8.	Перчатки огнезащитные	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
9.	Ремень безопаснос	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1

	ти		гося						
10.	Спортивная омологированная обувь для вида спорта «автомобильный спорт»	пар	на занимающе гося	-	-	1	4	2	4
11.	Техническое устройство для защиты головы и шеи	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
12.	Футболка спортивная	штук	на занимающе гося	-	-	1	1	1	1
13.	Шлем защитный омологированный	штук	на занимающе гося	1	4	1	4	2	4