



Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность» имени Е.А.Тимерзянова»
Бугульминского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и принята на
педагогическом совете
от «02» 05. 2023 г.
протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ «Юность»
им. Е.А.Тимерзянова»
_____ Р.Н.Шафигуллин
_____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КАРТИНГ»**

Срок реализации:

Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – 4 года

Разработчики: Заместитель директора
Ежова Е.М.
Инструктор-методист
Низамова О.Ф.

г. Бугульма
2023г



Содержание

1	Общие положения	3
1.1	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.2	Особенности реализации программы	4
1.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	6
1.5	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «картинг»	7
1.6	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочного вождения и на соревнованиях	8
1.7	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	9
1.8	Планы инструкторской и судейской практики	13
1.9	Тестирование и контроль	14
1.10	Теоретическая часть	16
1.11	Практическая подготовка	16
1.12	Основные методы и приемы психологической подготовки	18
1.13	Годовой учебно-тренировочный план	19
1.14	Воспитательная работа	20
1.15	Профориентационная работа	20
1.16	Антидопинг	21
1.17	Система контроля	23
1.18	Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	23
1.19	Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки	27
2	Контрольно - переводные нормативы	27
2.1	Материально-технические условия реализации программы	30
2.2	Учебно-тематический план	34
2.4	Рабочая программа тренера-преподавателя	38
	Список литературы	39

1. Общие положения



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «картинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «картинг», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 № 1055 (далее – ФССП).

- Федерального закона №127-ФЗ от 30.04.2021 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условия для прохождения спортивной подготовки, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов подготовки:

- 1) начальной подготовки (далее НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ);

2. Разработанная Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса. Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по картингу.

Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Программа разработана на основе принципов:

- комплексности - предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную);
- преемственности - определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;



- вариативности - предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

1.1 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Карт - небольшой спортивный автомобиль, несложный по устройству, простой в управлении - является удачным объектом деятельности юных спортсменов. Занятия картингом позволяют привить детям любовь к технике, к спорту, управлению автомобилем, воспитать эмоционально—волевые качества присущие спортсмену-водителю и тем самым формируют целеустремленность и ответственность. Занятия картингом дают возможность детям овладеть техническими знаниями об устройстве карта, двигателя внутреннего сгорания (далее ДВС), освоить работу с различными инструментами, научиться тонкостям регулировки двигателя и ходовой части.

Картинг - это один из популярных и наиболее доступных видов автомобильного спорта, которым можно заниматься с раннего возраста. В нашей стране в официальных соревнованиях разрешается участвовать с 7 - летнего возраста. Это дает возможность детям овладеть слесарным инструментом, научиться тонкостям регулирования двигателя и ходовой части, освоить работу на различных металлообрабатывающих станках, проявить конструкторские способности, овладеть приемами управления автомобилем. Работая с картом, дети с интересом трудятся и пользуются плодами своих трудов (испытывают, обкатывают свою машину, тренируются и участвуют на ней в соревнованиях). По окончании спортивной школы полученные знания и умения помогут выбрать нужную профессию.

Цель программы: развитие технических способностей обучающихся, формирование системы знаний по автомобилям «Карт» и обучение спортивному мастерству вождения, развитие спортивных качеств, воспитание целеустремленной, творческой личности.

Актуальность программы связана с тем, что её содержание ориентировано на развитие системного мышления, целостных представлений о взаимосвязях и взаимозависимости человека и техники, активизацию технических способностей и формирование ответственной модели поведения подростков в условиях активного использования технических средств передвижения. В процессе освоения программы учащиеся приобретают навыки конструирования и моделирования, применяют на практике полученные знания в таких предметных областях как геометрия, алгебра, физика, черчение и др. Возможность принятия самостоятельных конструкторских решений и их многовариантность создают условия для проявления и развития технических способностей. Участие учащихся в конструировании, постройке карта или подготовке готового карта к соревнованиям способствуют формированию таких важных качеств личности как самостоятельность и трудолюбие, готовность взять ответственность за свои действия и результат своей деятельности.

Отличительные особенности программы. Программа отличается наличием чётких критериев и измеримых показателей результативности образовательного процесса, основанного на компетентностном подходе в образовании. Поэтому результативность программы легко определяется в процессе мониторинга, что очень важно для изучения качества дополнительного образования в данном детском объединении.

1.2 Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 7-летний курс обучения.

Учебный год составляет 52 недели.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года



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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Этап высшего Спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс Д3-250», «картинг «кадет», «картинг «супер-мини», «кросс «Д3-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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься картингом. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе. Выполнение спортивного разряда не предусмотрено.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы на данном этапе, успешно сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе. Уровень спортивной квалификации в период обучения: до трех лет – 3,2,1 юношеские разряды; свыше трех лет – 3,2,1 спортивный разряд. Возможен перевод обучающихся из других Учреждений.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248



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

Для осуществления тренировочного занятия применяются следующие формы занятий:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и оформляется в документальном виде;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов, анкетирование, тестирование, изучение теоретического материала. Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений, изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МАУ ДО «СШ «Юность» им. Е.А. Тимерзянова» VK, Телеграмм;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам);

1.4 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям

Учебно- тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	-	21



	подготовке к международным соревнованиям			
1.2.	Учетно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учетно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учетно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и (или) СФП	-	14	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	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

- 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в видах спорта "бокс", "дзюдо", "кикбоксинг";
- 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в иных видах спорта.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской (муниципальный) уровень;
- республиканский уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

1.5 Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «картинг»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на



основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Спортивные соревнования.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

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

Травмы в картинге могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Внешние факторы спортивного травматизма: неправильная общая организация тренировочного процесса; методические ошибки тренера при проведении занятий; нарушение автоспортсменами дисциплины и установленных правил; неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, спортивных автомобилей, оборудования и экипировки гонщика; Избежать этих факторов можно только при постоянном контроле соблюдения спортсменами: дисциплины технического состояния спортивных автомобилей; неблагоприятных факторов природы (дождь, снег); Внутренние факторы спортивного травматизма: наличие врождённых и хронических заболеваний; состояние утомления, переутомления; Оценить эти факторы позволит надлежащий уровень организации врачебного контроля за состоянием гонщика.

Участие в соревнованиях.

Тактические приемы ведения гонок. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта. Выбор траектории движения в обыкновенных и S-образных поворотах, подбор и использование разгона и скорости. Составление тактического плана гонки: учет мастерства и психологических качеств гонщика, качества спортивных автомобилей (своих и противников), темпа движения, мест обгона. Тактическое использование возможностей круга. Разбор и анализ спортивной техники и тактики ведущих спортсменов на соревнованиях по кинограммам и фотограммам.

1.6 Техника безопасности при проведении учебно-тренировочного вождения и на соревнованиях

Экипировка.

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



Шлем (обязательно застегнуть). Защитный шлем делают из прочного пластика. В передней части шлема есть окно, закрытое прозрачным пластиковым стеклом, которое можно поднимать, опускать, а также зафиксировать в нужном положении. Для этого по бокам шлема есть специальные шарниры. В нижней части имеется специальная застежка.

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

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

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

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

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

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

Трасса (на тренировке).

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

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

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

1.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья обучающегося через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу. Для лиц, занимающихся дзюдо, на всех этапах подготовки при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также



обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих спортсменам заниматься физической культурой и спортом. У обучающихся необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению организма. Следует формировать первичные навыки самоконтроля самочувствия по ЧСС, ЧД. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо - и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у дзюдоистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности дзюдоистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервнопсихического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и, особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают:

рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро -, гидро -, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро - и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.



В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

Главным средством медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности обучающихся является питание. Период учебно-тренировочного процесса обучающегося совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими обучающимися, ни тренерами-преподавателями.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Для восстановления работоспособности у обучающихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий в соответствии с методическими рекомендациями. Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медикобиологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма. Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет подготовки) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для обучающихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и



глубина дыхания, цветкожных покровов, потоотделение и др.). Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма обучающихся, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне учебно-тренировочного дня. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Восстановительные средства и мероприятия В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах. Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

1. *Педагогические средства* предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. *Специальные психологические* воздействия, подготовки приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

3. *Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. *Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановительные средства.

Восстановление организма спортсмена - неотъемлемая часть тренировочного процесса. В целях более быстрого восстановления организма после нагрузок применяются различные средства и методы. При недовосстановлении, как правило, снижается работоспособность, быстрота и сила мышечных сокращений, ухудшается координация движений. Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляется вялость, апатия, иногда раздражительность. Объективно возможны изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата. Самым главным и естественным фактором восстановления организма является рациональное и полноценное питание. Питание тяжелоатлета должно удовлетворять следующим требованиям: полноценности, сбалансированности и достаточной калорийности. Под полноценностью подразумевается содержание в рационе питания всех жизненно необходимых для организма компонентов должного белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных веществ, воды. Физиологические нормы потребности юных спортсменов (13-17 лет) в питательных веществах (в сутки, в граммах) следующие: белки 110 - 140 г, из них **1А** животные белки, **1А** растительные;



жиры 100 г, из них 70г животные, 30г растительные; углеводы 500 г. Для атлетов 18 лет и старше потребность в питательных веществах должна быть больше. В связи с высоким содержанием в крови у спортсменов холестерина необходимо в суточном рационе питания иметь около 30-40 г растительного масла, которое содержит ненасыщенные жирные кислоты. Снижающие уровень холестерина в крови и благотворно влияющие на функцию печени. Для занимающихся в спортивных школах рекомендуются в день четырехразовое питание. Рекомендуется увеличенное содержание в рационе мясных и молочных продуктов, особенно сухого обезжиренного молока, овощей и снижение количества зерновых, крупяно-бобовых продуктов и сахара. Повышению работоспособности спортсмена способствует рациональное распределение тренировочных нагрузок в недельных циклах, т.е. вариативность их; чередование больших, средних и малых нагрузок. В тренировочном процессе необходимо применять переключение с одного вида упражнений на другой. Например, упражнения с акцентом на нижние конечности, чередовать с упражнениями на верхние конечности или на мышцы спины. Упражнения, выполняемые быстро, должны чередоваться с более медленным темпом. Чередовать упражнения координационно-сложные с более простыми. Работоспособность повышается, если в тренировке применяются упражнения стоя, лежа, сидя. Весьма полезны для повышения работоспособности оказываются упражнения на растягивание, которые могут выполняться на специальных станках или с помощью партнера, и применяться после выполнения серии подходов в классических или специально-вспомогательных упражнениях. При больших тренировочных нагрузках у ряда атлетов могут возникнуть невротические состояния, для купирования которых необходимо снизить нагрузку, рекомендовать прием хвойных ванн. На ночь теплый душ и легкий массаж спины, поясницы и стоп. В ряде случаев показано медикаментозное лечение. Очень эффективны для восстановления организма различные души: циркулярный, веерный, душ Шарко. В целях повышения работоспособности необходимо использовать целебные свойства природы: воды, воздуха, света, леса, поля, гор. Благотворно влияет на организм не только купание в морской воде или озере. Реке, но и пребывание у моря, реки, озера, в лесу, в поле. Особенно полезны в целях восстановления и отдыха пребывание в горах: во-первых, недостаток кислорода на высоте обладает тренирующим эффектом, во-вторых, ландшафт с красивым очертанием гор вместе с тишиной благотворно влияют на нервную систему человека. Физиотерапия. Некоторые физиотерапевтические процедуры можно весьма эффективно использовать в целях восстановления. Для этой цели используют световые, тепловые процедуры, применяя различные лампы накаливания. Воздействуя светом и теплом на определенные участки тела, улучшается кровообращение и кровоснабжение данных областей. Локальное тепло на утомленные после тренировок мышцы благоприятно влияет на восстановление работоспособности. Кроме того, для этих целей можно применять различные виды электроточек - ультракороткие, длинноволновые, гальванические, ультразвук, ионофорез с калием, бромом и некоторыми другими элементами. Физиотерапевтические процедуры применяются только на показанию врача. Массаж - весьма эффективное средство восстановления. Его можно делать с помощью массажиста или самостоятельно. Очень полезен вибромассаж, гидромассаж. Общий массаж рекомендуется не чаще двух раз в неделю. Местный и локальный массажи чаще и даже ежедневно. Одним из очень ценных восстановительных средств является прием сауны. Сауна бывает суховоздушная и парная. Потоотделение более интенсивно происходит в парной сауне. Однако, суховоздушная сауна переносится легче. Пребывание в бане повышает обмен веществ, улучшает кровоснабжение кожных покровов, мышц, способствует из организма шлаков, воды, солей. После приема сауны активизируются анаболические процессы. Злоупотреблять парной нельзя. Сауной можно пользоваться не чаще одного, реже двух раз в неделю.

Специализированные пищевые средства восстановления.

1.8 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Тренировки следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения



литературы, практических тренировок. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировки: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировок, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировок). Во время проведения тренировок необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем отработки правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований. Во время подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо приучать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства могут самостоятельно составлять конспект тренировки и комплексы тренировок для различных её частей: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировки в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером-преподавателем.

1.9 Тестирование и контроль

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях: изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «автомобильный спорт»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила; принять участие в официальных спортивных соревнованиях на втором году для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс ДЗ-250», «картинг «кадет», «картинг «супер-мини», «кросс «ДЗ-мини», «картинг «пионер», «картинг «мини»; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс ДЗ-250», «картинг «кадет», «картинг «супер-мини», «кросс «ДЗ-мини», «картинг «пионер», «картинг «мини».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «автомобильный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «автомобильный спорт»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях



не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «автомобильный спорт»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

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

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



1.10 Теоретическая часть

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. ДЮСШ как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи города. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (картинг). Международные связи спортивных организаций в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий картинг. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся картингом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

1.11 Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка.

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, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

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

Подвижные игры и эстафеты

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

Легкоатлетические упражнения

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

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол.

Плавание

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

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

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

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

Упражнения для развития быстроты

Повторное 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.

Учебное вождение. Отработка и совершенствование техники.

Основы правил соревнований по картингу. Требования к безопасности движения на трассе. Запуск и остановка двигателя. Порядок начала движения спортивного автомобиля с места и взаимодействие работы ног. Движение по прямой с остановками. Взаимодействие рук и ног при движении спортивного автомобиля по прямой и при остановках. Движение по прямой с переключением передач. Взаимодействие рук и ног при движении карта по прямой с переключением передач. Движение с поворотами направо и налево. Взаимодействие рук и ног при движении с поворотами направо и налево. Выбор правильной траектории движения на поворотах. Движение с разворотами в обратном направлении. Синхронная работа рук и ног при разворотах в обратном направлении. Движение и маневрирование на площадке, оборудованной



для фигурного вождения. Техника преодоления трассы, оборудованной для фигурного вождения ("змейка", "восьмерка", "колея", "габаритные ворота"). Движение по трассе с преодолением различных габаритных фигур. Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления, короткими прямыми участками и элементами трассы фигурного вождения. Приемы старта при наличии нескольких картов. Техника безопасности. Отработка техники старта при наличии нескольких спортивных автомобилей. Способы и техника обгона на трассе. Правила и техника безопасности при обгоне. Техника выполнения обгонов в различных условиях на трассе. Контрольные соревнования. Проведение простейших соревнований (фигурное вождение с хронометражем времени прохождения трассы). Особенности зимних гонок.

Подготовка карта к соревнованиям. Техническое обслуживание.

Форсирование 2-х и 4-х тактного двигателя. Регулировка карбюратора. Выбор передаточных отношений в трансмиссии. Регулировка и обслуживание экипажной части спортивного автомобиля. Регулировка и обслуживание системы питания и зажигания. Регулировка и обслуживание трансмиссии и механизмов управления.

1.12 Основные методы и приемы психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание пловца. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение. Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы само регуляции. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в само убеждения - высшие уровни самосознания и само регуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования. В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п. В случае предстартовой апатии - выполнение разминочных упражнений спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление. Идеомоторная настройка на предстоящее проплавание дистанции. Акцентирование внимания на резком и быстром выдохе со звуком «ха».

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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



К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, тренерское внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей, Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;
3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

1.13 Годовой учебно-тренировочный план

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс планируется и ведется в соответствии с:
 - годовым тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели, (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения) и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки;

- календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки, рассчитанным на 52 недели, 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданию тренера-преподавателя и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:
 - **перспективное**, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
 - ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
 - **ежеквартальное**, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
 - **ежемесячное**, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график



2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
<i>Здоровье сбережение</i>			
3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена до/после тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
<i>Патриотическое воспитание</i>			
4.	Теоретическое воспитание	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
<i>Развитие творческого мышления</i>			
5.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

1.14 Воспитательная работа

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. тренера-преподаватели 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-преподаватель 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.

1.15 Профориентационная работа

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся

Задачи: - оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;



- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

План профориентационной работы реализуется в процессе обучения, учебно- тренировочных занятиях, сборах, участиях в соревнованиях, в нешкольной деятельности в условиях взаимодействия спортивной школы с другими социальными структурами: семьей, профессиональными учебными заведениями.

1.16 Антидопинг

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки. Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);
2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг -контроля: знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с занимающимися, их родителями и персоналом учреждения;
7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться



			сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.



11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

1.17 Система контроля

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

1.18 Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
		НП-1 года	НП -2 года	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
1	Недельная нагрузка в часах	6	9	8	10	12	15
2	Максимальная продолжительность одного	2	2	3	3	3	3



	учебно-тренировочного занятия в часах						
3	Наполняемость групп человек	10	8	7	7	6	6
4	ОФП	94	117	75	84	100	125
5	СФП	44	70	67	94	112	140
6	Участие в соревнованиях		5	8	10	12	31
7	Восстановительные мероприятия		6	13	7	9	20
8	Инструкторская практика	-	-	2	3	3	4
9	Судейская практика	-	-	2	2	3	4
10	Тактическая подготовка	15	20	22	27	33	37
11	Теоретическая подготовка	20	40	22	27	33	37
12	Техническая подготовка	134	202	196	255	306	359
13	Психологическая подготовка	2	5	6	8	10	20
14	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2
15	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1
	ИТОГО	312	468	416	520	624	780

**Годовой план распределения учебных часов
Этапа начальной подготовки 1 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	94
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	44
Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13		13	134
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2		2	15
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	20
Психологическая подготовка			1	1									2
Контрольные мероприятия	1								1				2
Медицинские мероприятия	1												1
ИТОГО	29	27	28	28	27	27	27	28	29	28	6	28	312

**Годовой план распределения учебных часов
Этапа начальной подготовки 2 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	10	107
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	70
Участие в соревнованиях			1	1				1	1	1			5
Техническая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	15	17	202
Тактическая	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2		1	20



подготовка													
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		2	40
Психологическая подготовка			1	1				1	1	1			5
Контрольные мероприятия	1								1				2
Медицинские мероприятия	1												1
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1					6
ИТОГО	41	39	42	42	40	40	40	42	41	39	26	36	468

**Годовой план распределения учебных часов
Учебно-тренировочный этап 1 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	7	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	75
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	5	67
Участие в соревнованиях			1	1	1	1	1	1	1	1			8
Техническая подготовка	17	17	17	16	17	16	17	16	16	17	14	16	196
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
Психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1					6
Контрольные мероприятия	1								1				2
Инструкторская практика			0,5	0,5				0,5		0,5			2
Судейская практика			0,5	0,5				0,5		0,5			2
Медицинские мероприятия	1												1
Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1		1	13
ИТОГО	37	35	37	37	36	35	36	36	36	37	22	32	416

**Годовой план распределения учебных часов
Учебно-тренировочный этап 2 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	94
Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10



Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	24	21	21	255
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	27
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	27
Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1				8
Контрольные мероприятия	1								1				2
Инструкторская практика		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5			3
Судейская практика				0,5	0,5		0,5			0,5			2
Медицинские мероприятия	1												1
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1				7
ИТОГО	43	42,5	43,5	44	44	43	46	45	44	47	38	40	520

**Годовой план распределения учебных часов
Учебно-тренировочный этап 3 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	9	9	8	8	8	8	8	8	8	10	8	8	100
СФП	10	10	9	9	9	9	9	9	9	11	9	9	112
Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Техническая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	20	26	306
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Контрольные мероприятия	1								1				2
Инструкторская практика		0,5	0,5	0,5	0,5			0,5		0,5			3
Судейская практика		0,5	0,5	0,5	0,5			0,5		0,5			3
Медицинские мероприятия	1												1
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
ИТОГО	5	55	53	53	53	52	52	53	53	57	38	50	624

**Годовой план распределения учебных часов
Учебно-тренировочный этап 4 года обучения**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	учебные часы на 52 недели												



	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ОФП	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	6	10	125
СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	12	140
Участие в соревнованиях	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	31
Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	29	30	359
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37
Теоретическая подготовка	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2		1	20
Контрольные мероприятия	1								1				2
Инструкторская практика		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5			4
Судейская практика		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5			4
Медицинские мероприятия	1												1
Восстановительные мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	20
ИТОГО	67	67	67	67	67	65	67	67	67	67	49	63	780

1.19 Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «картинг». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

2. Контрольно - переводные нормативы

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов, освоение теоретического раздела программы, отсутствия медицинских противопоказаний.

**Нормативы ОФП, СФП для зачисления в группы начальной подготовки
по виду спорта КАРТИНГ**

Приемные нормативы группы этапа начальной подготовки 1 года подготовки

Вид подготовки	Контрольные упражнения	Норматив	
		Мальчики	Девочки
ОФП	Бег на 60 м	не более 11,9 с	не более 12,4 с
	Бег на 1000 м мин с	Не более 6 10	Не более 6 30
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 10 раз	не менее 5 раз
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (от уровня скамьи), см	Не менее +2	Не менее +3
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Не менее 27 раз	Не менее 24 раз
	Подтягивание из виса на высокой перекладине из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее 2 раз	не менее 7 раз
СФП	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Не менее 40 с	Не менее 38 с
	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии	Не менее 2,2 м	Не менее 1,8 м

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 2 года подготовки

Вид подготовки	Контрольные упражнения	Норматив	
		Мальчики	Девочки
ОФП	Бег на 60 м	не более 11 5 с	не более 12 0 с
	Бег на 1000 м, мин, с	Не более 5,50	Не более 6, 20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13 раз	не менее 7 раз
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (от уровня скамьи), см	Не менее +4	Не менее +5
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Не менее 32 раз	Не менее 27 раз



	Подтягивание из виса на высокой перекладине из виса лежа на низкой перекладине 90 см	не менее 3 раз	не менее 9 раз
СФП	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Не менее 40 с	Не менее 42 с
	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии	Не менее 2,2 м	Не менее 40 м

Нормативы ОФП, СФП для зачисления в тренировочные группы по виду спорта КАРТИНГ

Контрольно-переводные нормативы на тренировочном этапе 1, 2, 3, 4 года подготовки.

Вид подготовки	Контрольные упражнения	Нормативы							
		Мальчики				Девочки			
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
ОФП	Бег на 60 м, не более	10,4 с	9,9 с	9,3 с	8,8 с	10,9 с	10,8 с	10,4 с	10,0 с
	Бег 1500 м (мин с) не более	8 05	7 5	7 0	6 9	8 29	8 21	8 13	8 07
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см не менее	+2	+2	+3	+3	+3	+3	+4	+4
	Подтягивание из виса -на высокой перекладине - лежа на низкой перекладине 90 см, не менее	4 раз	6 раз	8 раз	10 раз	11 раз	13 раз	15 раз	17 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее	18 раз	22 раз	26 раз	30 раз	9раз	10 раз	12 раз	14 раз
СФП	Удержание стойки на одной ноге. Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения, не менее	45 с	46 с	47 с	48 с	40 с	41 с	43 с	44 с
	Вращение вокруг своей оси на 720°, с последующим прохождением по прямой линии	Не менее 2 2 м	Не менее 2 3 м	Не менее 2 4 м	не менее 2 5 м	Не менее 1 8 м	Не менее 1 9 м	Не менее 2 0 м	не менее 2 1 м
Разрядные требования	1 год	2 год		3 год		4 год			
	3 юн	2 юн		1 юн -3 сп		3-1 сп			



2.1 Материально-технические условия реализации программы.

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 тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

№ 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.	Комплект запчастей для шасси	комплект	1
6.	комплект запчастей 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.	Комплект ограничителей (стойки, фишки, конусы)	комплект	2
11.	Мат гимнастический на отделение	штук	4
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	3
13.	Набор инструментов 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: «кратли», «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.	Комплект запчастей	комплект	1
29.	Покрышки для колес	комплект	8
30.	Доска информационная	штук	1
31.	Комплект ограничителей (стойки фишки конусы)	комплект	2
32.	Мат гимнастический на отделение	штук	4
33.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	3
34.	Набор инструментов для подготовки, обслуживания и ремонта автомобиля	комплект	4
35.	Огнетушитель	штук	1
36.	Подставка для колес – тележка	штук	4
37.	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
38.	Скакалка	штук	5
39.	Скамейка гимнастическая	штук	4
40.	Стенка гимнастическая	штук	4
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
42.	Хронометр электронный	штук	6
43.	Электростанция (автономное питание электрооборудования)	штук	1
44.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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 совершенствования 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)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «картинг»											
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1



2.	Белье длинное огнезащитное	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон защитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	4	2	4
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки огнезащитные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	3	1	3	1
7.	Перчатки огнезащитные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1	3	1
8.	Спортивная омоложенная обувь	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	2	4	2	4
9.	Защитное устройство для шеи	штук	на обучающегося	1	2	-	-	1	2	1	2	1	2
10.	Защитное устройство для спины	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Шлем защитный омоложенный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «ралли», «кросс»													
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Белье длинное огнезащитное	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Комбинезон омоложенный (пламезащитный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	4	2	4
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Носки огнезащитные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	3	1	3	1
7.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	-	-	2	1	2	1	4	1
8.	Перчатки огнезащитные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Спортивная омоложенная обувь	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	2	4	2	4
10.	Защитное устройство для	штук	на обучающегося	1	2	-	-	1	2	1	2	1	2
11.	Защитное устройство для спины	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
12.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Шлем защитный омоложенный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-



2.2 Учебно-тематический план

Этап спорт. подготовк	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (мин)	Сроки проведен ия	Краткое содержание
Этап начальной подготовк и	Всего на этапе начальной подготовки до 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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.



	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	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	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		



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



2.4 Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.



2.4 Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.



Список литературы

1. Автомобильный спорт. Правила соревнований. - М.: ДОСААФ, 1987.
2. Богданов О. Цыганков Э. Основы мастерства. - М.: ДОСААФ СССР, 1986.
3. Нессонова О.А., Грезев И.А., Клубаков А.В. Технология. 9-11 классы. Организация обучения автоделу. – Волгоград: Учитель, 2009.
4. Орлов Ю.Б. Автомобильный и мотоциклетный кружки. - М.: Просвещение, 1988г.
5. Якупов А.М. Транспортная культура школьников и проблемы ее формирования// Основы безопасности жизнедеятельности. 2007. №9.

Информационные ресурсы:

Как сделать самодельный картинг. [Электронный ресурс]. URL: <http://mashintop.ru/articles>

Картинг: вчера, сегодня, завтра. [Электронный ресурс]. URL: <http://chelnytown.ru/karting-vchera-segodnya-zavtra/>

Обучающие фильмы. [Электронный ресурс]. <https://www.youtube.com>





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	g МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	D Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA 7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	08.05.2024 11:36 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	g МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ИМЕНИ Е.А.ТИМЕРЗЯНОВА" БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Шафигуллин Рустам Наильевич, Директор	D Не требуется для подписания	5440EDF92C805276B0D26659EA 7463B2 с 22.03.2024 11:07 по 15.06.2025 11:07 GMT+03:00	08.05.2024 11:41 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа