

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ЧАЙКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РЕКОРД»

ПРИНЯТА на заседании рабочей  
группы Управления физической  
культуры и спорта администрации  
Чайковского городского округа  
Протокол № 1 от 21.03, 2023 год

УТВЕРЖДЕНА

Директор МАУ ДО СШ «Рекорд»

 С. А. Костицына  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ»

**Возраст обучающихся:** с 9 лет

**Срок реализации программы:**

*Этап начальной подготовки – 2 года*

*Учебно-тренировочный этап*

*(этап спортивной специализации) - 4 года*

**Авторы-составители:**

*Никишин В. Н., тренер-преподаватель;*

*Каранаева И. Р., инструктор – методист;*

*Жильцова Н. В., инструктор – методист;*

# Оглавление

## **I. Общие положения**

- 1.1. Назначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт».....3
- 1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....4

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

- 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....7
- 2.2. Объем Программы .....8
- 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....8
- 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....12
- 2.5. Календарный план воспитательной работы.....13
- 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....16
- 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....19
- 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....21

## **III. Система контроля**

- 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....23
- 3.2. Оценка результатов освоения Программы.....24
- 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам подготовки и уровень спортивной квалификации.....24

## **IV. Рабочая программа**

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....28
- 4.2. Учебно-тематический план .....44

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

- 5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....48

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

- 6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....49
- 6.2. Кадровые условия реализации Программы.....53
- 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....53

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в Таблице №1 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 г. № 912 (далее – ФССП).

Таблица №1

**Наименование спортивных дисциплин**  
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта  
номер код вида спорта «автомобильный спорт»

Наименование спортивной дисциплины «кросс»		Номер-код спортивной дисциплины						
1.	Кросс «Д2-юниор»	166	039	1	8	1	1	Н
2.	Кросс «Д3-250»	166	100	1	8	1	1	Н
3.	Кросс «Д3-мини»	166	038	1	8	1	1	Н

Программа разработана «Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Рекорд» (далее-Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 07 декабря 2022 г. № 1157, методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки», утвержденными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания от 06 февраля 2023 г., а так же следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом(в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий спортивных мероприятий, включая порядок осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного «Готов к труду и обороне ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в 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 физическое развитие личности, приобретения учащимися знаний, умений и навыков в области физической

культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование 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 является основным документом при организации и проведении занятий, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ).

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачи реализации Программы являются:

организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие обучающихся.

Задачи Программы по этапам спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "автомобильный спорт";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "автомобильный спорт";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "автомобильный спорт";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "автомобильный спорт";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.



## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Краткая справка автомобильного спорта, спортивных дисциплин, реализуемых Программой и их отличительные особенности**

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

Руководство автомобильным спортом на территории всей Российской Федерации осуществляет Российская автомобильная федерация (РАФ), аккредитованная исполнительным органом государственной власти в области физической культуры и спорта по виду спорта «автомобильный спорт». Целями деятельности РАФ являются развитие автомобильного спорта, его пропаганда, организация, а также проведение спортивных мероприятий с целью подготовки и повышения квалификации спортсменов, и членов спортивных сборных команд, привлечение к занятиям автомобильным спортом детей и автолюбителей.

Российская автомобильная федерация признана Международной автомобильной федерацией (ФИА) как единственный орган, правомочный управлять автомобильным спортом на всей национальной территории России в соответствии требованиями Устава ФИА, а также как прямой представитель ФИА, полномочный применять спортивную и техническую регламентацию на всей национальной территории, в том числе в отношении всех аспектов безопасности, предписываемых ФИА.

Развитие автомобильного спорта на территории г.о. Химки, Московской области, в том числе детского – одно из направлений деятельности Учреждения. Автомобильный спорт является отличной возможностью для самореализации, положительно влияет на здоровье, развивая характер и волевые качества, улучшает выносливость и общее физическое состояние, учит правильно вести себя в экстремальных условиях. Для успешного освоения всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высокого уровня подготовки в современном автомобильном спорте, все большее значение приобретает как формирование и развитие специальных личностных качеств спортсмена, так и знаний по устройству, навыков по технической эксплуатации и обслуживанию спортивных автомобилей.

Умение занимающегося автомобильным спортом правильно реагировать на обстановку, доведение техники управления спортивным автомобилем в экстремальных ситуациях до совершенства, выработка способности интуитивного прогнозирования развития ситуации и правильной оценки – основополагающие условия достижения водительского мастерства.

В автомобильном спорте существуют различные виды соревнований, включающие в себя одну или несколько дисциплин автоспорта. Каждый вид соревнований автоспорта организуется и проводится по правилам, утверждаемым Федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

В состав автомобильного спорта входят дисциплины, основными из которых являются кросс, ралли-кросс, трековые гонки, ралли, картинг, кольцевые гонки, автомногоборье и др. Настоящая программа адаптирована к подготовке спортсменов-кроссменов.

Автомобильный кросс (кросс) — группа дисциплин автомобильного спорта, представляющих собой скоростные соревнования с одновременным стартом (гонки), проводимые на кольцевых (замкнутых) трассах без покрытия либо с насыпным покрытием (грунт, песок, крошка, гравий и т.п.), закрытые для постороннего движения, в которых определяющим является количество

пройденных кругов, порядок пересечения контрольной (финишной) линии, и время прохождения дистанции.

Согласно Международному Спортивному кодексу Международной автомобильной федерации (МСК ФИА) и Спортивному кодексу Российской автомобильной федерации (СК РАФ) соревнования по автомобильному кроссу и ралли-кроссу проводятся в следующих классах автомобилей:

#### Легковые автомобили:

- Супер Авто (SuperCars) - Легковые автомобили, подготовленные в соответствии с требованиями Статьи 279 Приложения J МСК ФИА для «SuperCars».
- Супер-1600 (Super1600) - Легковые автомобили с приводом на одну ось (4х2) и безнаддувным двигателем рабочим объемом до 1600 см<sup>3</sup>, подготовленные в соответствии с требованиями Статьи 279 Приложения J МСК ФИА для «Super1600».
- Д2 «Юниор» - Легковые автомобили, выпущенные под торговыми марками «Ока» или «Кама», подготовленные в соответствии с требованиями Статьи 3 Главы 3 Классификации и технических требований к спортивным автомобилям (КиТТ).
- Д2 «Юниор» - Легковые автомобили, марок ВАЗ и Renault, безнаддувным двигателем рабочим объемом до 1600 см<sup>3</sup>, подготовленные в соответствии с требованиями Статьи 3А Главы 3 КиТТ.
- Д2Н - Легковые автомобили, с приводом на переднюю ось, и двигателем рабочим объемом до 1600см<sup>3</sup>, подготовленные в соответствии с требованиями Главы 3 КиТТ.
- «Национальный»- Легковые автомобили семейства ВАЗ, с приводом на переднюю ось, и двигателем рабочим объемом до 1600см<sup>3</sup>, подготовленные в соответствии с требованиями Приложения 26 к КиТТ.
- Д2 «Классика» - Автомобили отечественного производства с приводом на заднюю ось, и двигателем рабочим объемом до 1600см<sup>3</sup>, подготовленные в соответствии с требованиями Главы 3 Технических требований (ТТ).

#### Специальные кроссовые автомобили:

- Супер багги (SuperBuggy) - Автомобили с двигателем рабочим объемом до 4000см<sup>3</sup>, подготовленные в соответствии с требованиями Статьи 279А Приложения J МСК ФИА для «Division 3».
- Д3 «Мини» - Автомобили с приводом на одну ось, серийным двигателем рабочим объемом до 200см<sup>3</sup>, подготовленные в соответствии с требованиями Главы 4 ТТ.
- Д3-250 - Автомобили с приводом на одну ось, серийным двигателем рабочим объемом до 250см<sup>3</sup>, подготовленные в соответствии с требованиями Главы 4 ТТ.
- Д3 «Юниор» - Автомобили с приводом на одну ось, серийным двигателем рабочим объемом до 750см<sup>3</sup>, подготовленные в соответствии с требованиями Главы 4 ТТ.
- Д3 «Спринт» - Автомобили с приводом на одну ось, серийным двигателем производства ОАО «АвтоВАЗ» рабочим объемом до 1400см<sup>3</sup>, подготовленные в соответствии с требованиями Главы 4 ТТ.
- Д3/4 - Автомобили с приводом на одну ось, серийным двигателем МеМЗ воздушного охлаждения рабочим объемом до 1300см<sup>3</sup>, двигателем ВАЗ – 1111, – 11113 рабочим объемом до 750см<sup>3</sup> или двигателем TJ376QE с индексом СеАЗ 11116 рабочим объемом 1000см<sup>3</sup>, подготовленные в соответствии с требованиями Главы 4 ТТ.

Учреждение культивирует спортивную подготовку в юношеских классах: Д3-мини, Д3-250, Д2-юниор.

#### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «автомобильный спорт»**

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, указанных в правилах соревнований по водно-моторному спорту и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

### Возрастные категории в спортивных дисциплинах

Спортивная дисциплина	Пол, возраст
Соревнования на закрытых для постороннего движения трассах	
автомногоборье	Юноши, девушки (12-17 лет) Мужчины, женщины с 18 лет
кросс «Д2 – юниор», кросс «Д3 – 250», кросс «Д3 – юниор»	Юноши, девушки (12-18 лет)
кросс «Д3 – мини»	Мальчики, девочки (9-12 лет)

Для участия в спортивных соревнованиях в спортивной дисциплине «автомногоборье» спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.

В официальных соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации, могут принять участие спортсмены мужского и женского пола, прошедшие комиссию по допуску. Условия допуска к соревнованиям определяются Положением и Регламентами о соревнованиях.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп приведены в Таблице №2.

Таблица №2

#### Сроки реализации этапов спортивной подготовки, 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	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3
Для спортивных дисциплин: кросс «Д3-250», «Д3-мини», «Д2 – юниор».			
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	3

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спортивной дисциплины и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям;

2) возможен перевод обучающихся из других Учреждений

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице №2.

## 2.2 Объем Программы

Объем Программы указан в Таблице № 3.

Таблица №3

**Объем Программ**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

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

Основными формами обучения являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые; индивидуальные и смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

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 указаны в Таблице №4.

Таблица №4

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

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

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специально учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке	-	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 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.

### **Спортивные соревнования**

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности. Объем соревновательной деятельности указан в Таблице №5.

Таблица №5

### **Объем соревновательной деятельности**

	Этапы и годы подготовки				
Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	-	1	1	2	3
Основные	-	-	1	2	4
Для спортивных дисциплин: кросс «Д3-250», «Д3-мини», «Д2 – юниор»					
Контрольные	-	1	1	2	3
Основные	-	1	1	2	4

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 соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.



Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### **Работа по индивидуальным планам**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в сборные команды Российской Федерации.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом на общепринятом бланке Учреждения. При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица №6

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4

		Наполняемость групп (человек)				
		10-12		8-10		3-4
1.	Общая физическая подготовка	64	64	83	110	124
2.	Специальная физическая подготовка	36	46	83	120	156
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	16	40	52
4.	Техническая подготовка	92	150	246	360	560
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая, подготовка	36	40	62	62	88
6.	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	10	10	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	20	26	40
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учебно-тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочный план круглогодичной подготовки, рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс подлежит планированию в соответствии со следующими сроками:

- 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.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена –

ИТОГ комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

В работе с обучающимися применяются специфические средства нравственного воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у спортсменов должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Таблица №7

**Календарный план воспитательной работы**

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

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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 допингконтроля 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.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №8

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

Этапы спортивной подготовки	Название мероприятия	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения (участия)	Примечание
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	

3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер	1 раз в месяц	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	

Учебно-тренировочный этап	1.Веселые старты «Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	4.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	



	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Этап совершенствов ания спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг- контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 - 12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

Таблица №9

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно- тренировочный этап	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной, терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для прохождения обучения допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинские медико-биологические мероприятия:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия:

- педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают отдых между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями, упражнения для активного отдыха и расслабления, рациональную организацию режима дня;
- психологические средства, которые направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. К их числу относятся аутогенная и психорегулирующая тренировка, специальные дыхательные упражнения, интересный и разнообразный досуг, благоприятный психологический микроклимат.
- физические (физиотерапевтические) средства восстановления, которые включают в себя общий массаж, гидропроцедуры, плавание.

Таблица №10

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях**

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:

**1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «автомобильный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях на втором году для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс ДЗ-250», «кросс ДЗ-мини»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс ДЗ-250», «кросс ДЗ-мини».

**2. На учебно-тренировочном этапе:**

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

**3. 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 «автомобильному спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Таблица №11

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: «кросс ДЗ-250», «кросс ДЗ-мини»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
2.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2.6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9
3.Нормативы специальной физической подготовки.						
3.1.	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			40,0	38,0	42,0	40,0
3.2.	Вращение вокруг своей оси на 720* с последующим прохождением по прямой линии	м	не менее		не менее	
			2,2	1,8	2,4	2,0



Таблица №12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не более	
			45,0	40,0
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720* с последующим прохождением по прямой линии	м	не более	
			2,2	1,8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица №13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
1.5.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не более	
			49	43
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			50,0	45,0
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720* с последующим прохождением по прямой линии	м	не менее	
			2,6	2,2
3. Уровень спортивной квалификации				
3. 1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Оценка уровня общей физической и специальной физической подготовленности поступающих и занимающихся определяется средней оценкой тестов (далее - проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в баллах суммируются и делятся на количество нормативов, которые сдавал поступающий или занимающийся. Оценка результатов упражнений по ОФП и СФП определяется по пятибалльной системе.

### **Описание выполнения нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

#### **Бег на 30м и 60м**

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

#### **Бег на дистанции 1000м, 1500м и 2000м**

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта по набережной или по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Упражнение выполняется в упоре лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. При сгибании рук, руки должны согнуться до 90 градусов, при выпрямлении, полностью выпрямится. Тренер, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного отжимания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!». Выполняется максимальное количество раз. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

#### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**

Упражнение выполняется стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

#### **Смешанное передвижение на 1000 м**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по беговой дорожке стадионе или любой ровной местности.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание выполняется не менее 12 раз.

#### **Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

#### **Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

#### **Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения**

Стойка на одной ноге, другая согнута и её пятка касается коленного сустава опорной ноги, руки на поясе, голова прямо. Упражнение выполняется с открытыми глазами. Отсчёт времени начинается после принятия устойчивого положения, а прекращается в момент потери равновесия. Испытуемому предоставляется одна попытка

#### **Вращение вокруг своей оси на 720\* с последующим прохождением по прямой линии**

Выполняется двойное вращение вокруг себя с закрытыми глазами, после остановки надо пройти по прямой линии.

## **IV. Рабочая программа**

### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки:

**на этапе начальной подготовки** дети овладевают основами техники по вождению, изучению техники вождения, совершенствованию навыка вождения продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их на учебно-тренировочный этап;

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по автомобильному спорту направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники автоспорта, волевых и морально-этических

качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

#### Теоретическая подготовка.

Тема: Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - основная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития молодежи и для подготовки ее к трудовой деятельности и защите страны. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам физической культуры и спорта в России. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер спорта. Роль и задачи технических видов спорта на современном этапе.

Тема: Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Гигиена сна, уход за полостью рта, кожей, волосами, ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Закаливание. Гигиена одежды, обуви. Гигиена жилищ и мест занятий. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких результатов.

Тема: Врачебный контроль. Самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям техническими видами спорта. Первая доврачебная помощь. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения обучающихся. Техника безопасности на занятиях мотоциклетным спортом. Правила пожарной безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь. Места занятий (автотрасса, площадки и т.д.) Выбор, хранение и уход за спортивной техникой. Спортивная экипировка, выбор, хранение и уход за ними.

#### Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы построения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки ан полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Пригибанию, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно: поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой

ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе, с двойным вращением скакалки. Бег со скакалкой по прямой и по кругу. Эстафеты со скакалками. С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

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

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

#### Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в обще-подготовительном периоде годового цикла, но наибольшее применение они находят в этапе специальной подготовки и в соревновательном периоде тренировки. Данные упражнения включаются в утреннюю зарядку (на протяжении всего года). Спортивные тренировки строятся в игровой форме, игры специальные упражнения, вырабатывающие равновесие и обучающие простейшим фигурам вождения, которые в дальнейшем помогут справиться с автомобилем.

#### Техническая подготовка.

Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления. Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Трогание и остановка. Особенности управления избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

#### Практическая подготовка.

Общее устройство автомобиля. Основные части автомобиля, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления. Подготовка, технический осмотр автомобиля. Заправка ГСМ. Запуск и остановка двигателя. Учебная езда на автомобиле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке. Выполнение упражнений по вождению

автомобиля:

- а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);
- б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном автомобиле;
- в) переключение передач на неподвижном автомобиле;
- г) отработка пуска двигателя;
- д) начало движения и торможение;
- е) движение на первой передаче;
- ж) разгон по прямой;
- з) переключение на низшую передачу;
- и) отработка техники старта;
- к) способы торможения;
- л) прохождение прямых на минимальной скорости.

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт автомобиля.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием автомобиля, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по противопожарному обеспечению. Спортивно-тренировочная езда.

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

Психологическая подготовка и тактическая подготовка.

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы и в собственной личности, и в собственной индивидуальности.

Виды психологической подготовки

Общая — главная цель формирование личностных и индивидуальных психологических свойств, и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолевать критические ситуации.

Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:

- трезвая уверенность в своих силах;
- стремление бороться до конца;
- оптимальное эмоциональное состояние;
- способность управлять своим поведением (самоконтроль);
- высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости.

Участие в соревнованиях.

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 1-3 соревнованиях начального уровня внутри школьные, городские соревнования.

Посещение соревнований по техническим видам спорта, участие в общегородских праздниках, посвященных Дню молодежи, участие в соревнования по другим видам спорта и др. по желанию.

Восстановительные мероприятия.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки это рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы



отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Режим дня - это своеобразная культура спортсмена. Любой режим дня, требует, как правило, систематичной последовательности (построения, повторности определённых действий и следование им). От спортсмена уровня начальной подготовки требуется по большей части, только:

1. Ложиться не позднее 22.00.
2. Спать не менее 8-9 часов (а лучше 8-9 ч ночью и 1-2 часа днём).
3. Стараться придерживаться основ рационального питания (минимум - это есть кашу с утра и в течение дня не ходить голодным, ни в коем случае).
4. Больше находиться на свежем воздухе. Вот и всё! Это обязательный минимум молодого спортсмена,
5. Полноценный сон и активный отдых

**на учебно-тренировочном этапе** период начальной специализации направлен на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований; период углубленной специализации направлен на совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

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

#### Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки спортсменов являются разнообразные общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта. Подбор таких упражнений должен осуществляться с учетом особенностей и требований мотоциклетного спорта.

В большом объеме должны применяться различные общеразвивающие упражнения с отягощением и без отягощения. Упражнения со скакалкой, гантелями, гирей - 8-19 кг, штангой (легкие веса до 30-40 кг), на гимнастической стенке, скамейке. Упражнения с отягощениями: набивными мячами, поясами, мешками с песком и т.д., Упражнения на координацию.

Упражнения указанных групп проводятся в различных сочетаниях с изменением темпа, ритма и продолжительности их выполнения с целью дальнейшего комплексного воспитания основных физических качеств -силы, гибкости, быстроты, выносливости и общей координации движений. Продолжительное время отводится играм с мячом, бегу, эстафетам, упражнениям из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, спортивные игры

#### Специальная физическая подготовка.

Специальная подготовка направлена на дальнейшее развитие физических качеств в специфические навыки гонщика. С помощью средств специальной подготовки осуществляется дальнейшее совершенствование техники, а также ликвидация недостатков в отдельных элементах.

Комплекс упражнений для развития силы.



Ловкость – физическое качество человека, проявляющееся в способности своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей движения. В мотокроссе это качество теснейшим образом переплетается с сохранением и восстановлением потерянного равновесия. Ловкость также связана с полноценным восприятием, быстротой и точностью двигательных реакций. С физической точки зрения ловкость определяется большим и разнообразным запасом так называемых условно-рефлекторных связей, характерных для родственных форм движения человека. «Тренировать ловкость – значит тренировать тренируемость» (чем выше у человека ловкость, тем быстрее у него будут улучшаться результаты в физических упражнениях). Для воспитания общей ловкости широко применяют спортивные игры, акробатику, упражнения на батуте, слалом, жонглирование и другие. Сложные условия тренировок и соревнований по автокроссу – различные сочетания препятствий, характер рельефа, состояние грунта, групповые состязания, развиваемые скорости – все это требует от спортсмена проявления специальной ловкости, направленной на поддержание динамического равновесия системы. Кроме нее, большое значение имеют точность и координационная сложность.

#### Теоретическая подготовка.

##### Основы техники и тактики в технических видах спорта

Особенности техники. Теория скоростного движения. Характеристика основных сил и моментов, действующих на автомобиль. Система «гонщик-транспортное средство» и ее основные характеристики.

Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие на переднее и заднее колеса. Характеристика сил при торможении. Движение на повороте и при обгоне. Максимальное использование динамических возможностей системы «гонщик-транспортное средство» при спортивном вождении в соревновательном режиме.

- Особенности техники спортивного и скоростного вождения. Терминология и классификация в автомобильном спорте.

- Особенности тактики. Устройство и техническое обслуживание технического средства. Основные требования, предъявляемые к двигателю. Индикаторная мощность двигателя и ее характеристика.

Основные факторы, влияющие на мощность двигателя, конструкция камеры сгорания, размерность и число клапанов, фазы газораспределения, правильная установка зажигания, опережение зажигания. Качество рабочей смеси и коэффициент наполнения, конструкция карбюратора, расположение и количество свечей, количество остаточных газов, коэффициент полезного действия. Понятие о тепловом балансе, форсированность двигателя. Подбор элементов выпускного тракта.

Электрооборудование и особенности системы зажигания. Особенности конструкции агрегатов и узлов ходовой части. Механизмы управления. Ознакомление с техническими характеристиками отечественных и лучших образцов зарубежной спортивной техники. Основы методики обучения и тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Методика совершенствования техники и исправления ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста и уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий по автомобильному спорту. Примерное содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь. Специфические принципы спортивной тренировки автогонщиков.

Выступление и участие на трассах различной сложности. Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства и сроки периодов и этапов.

#### Общая и специальная физическая подготовка.

Задачи общей и специальной физической подготовки автогонщика в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка. Краткая характеристика специальной физической подготовки автогонщиков. Классификация упражнений, используемых в тренировке. Средства, относящиеся к общефизической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Примерное соотношение общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам годичного цикла, тренировка с учетом возраста и уровня спортивной квалификации мотогогонщика. Методики использования средств в круглогодичной тренировке. Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств и специальной физической подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

#### Техническая подготовка.

Автомобильный спорт. Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления. Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Торможение. Трогание и остановка. Особенности управления избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие скорости реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

Общее устройство автомобиля. Основные части автомобиля, их назначение, расположение, взаимодействие. Рама, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления.

Места занятий (автотрассы специализированные, площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за техникой. Экипировка, выбор, хранение и уход за ними.

Особенности подготовки техники. Подготовка техники к соревнованиям.

#### Практическая работа.

Подготовка, технический осмотр автомобиля. Заправка ГСМ. Запуск и остановка двигателя.

Учебная езда на автомобиле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Выполнение упражнений по вождению автомобиля:

- а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);
- б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном автомобиле;
- в) переключение передач на неподвижном автомобиле;
- г) отработка пуска двигателя;
- д) начало движения и торможение;
- е) движение на первой передаче;
- ж) разгон по прямой;

- з) переключение на низшую передачу;
- и) отработка техники старта;
- к) способы торможения;
- л) прохождение прямых на минимальной скорости

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

#### Тактическая, психологическая подготовка

Тактика автогонщика – применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований. Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества.
2. Тактика ускорений по дистанции.
3. Тактика сильного финиша.
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

#### Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Ходьба и бег: Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставными и скрестным шагом. Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками. Бег скрестным шагом (боком). Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров, упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений обучающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером. Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Упражнения для туловища. Наклоны туловища вниз, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног). Наклоны

туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног.

Сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантели, набивные мячи).

Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух ногах.

Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках и т.д. Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам. Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках, на 180-360°. Прыжки.

Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движений у обучающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног.

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении.

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

#### Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения на местности, без предметов и с предметами (амортизаторами, в парах). Различные специальные упражнения прыжкового характера (на наклонной плоскости, с преодолением препятствий, на лестнице и т.д.). Упражнения в равновесии на опоре с ограниченной площадью. Подбор, содержание применяемых упражнений, их дозировка зависит от уровня физической подготовленности, возраста занимающихся, наличия материальной базы.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

#### Основы техники и тактики в автомобильном спорте.

Учебная езда на автомобиле. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

#### Участие в соревнованиях.

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 2-3 соревнованиях начального уровня внутришкольные, городские соревнования.

#### Тренерская и судейская практика.

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера.

Самостоятельное проведение первой и третьей частей занятия с группой по автокроссу под наблюдением тренера; умение проводить контрольные испытания по

отдельным тестам общей и специальной физической подготовки; умение определять основные ошибки при заездах гонщиков; составление тактического плана прохождения отдельных участков дистанции. Исполнение обязанностей секретаря, хронометриста, старшего судьи.

#### Психологическая подготовка и тактическая подготовка

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы и в собственной личности, и в собственной индивидуальности.

#### Виды психологической подготовки

Общая — главная цель формирование личностных и индивидуальных психологических свойств, и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолевать критические ситуации.

Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:

- трезвая уверенность в своих силах;
- стремление бороться до конца;
- оптимальное эмоциональное состояние;
- способность управлять своим поведением (самоконтроль);
- высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).

Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка перед соревнованием, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Роль коллектива и тренера в психологической подготовке спортсмена на разных этапах подготовки в процессе тренировки и соревнований.

Роль и значение состояния психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по спорту. Особенности влияния психологической подготовки спортсмена на результаты соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств спортсменами с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к занимающимся.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости.

#### Восстановительные мероприятия.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки это рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Режим дня - это своеобразная культура спортсмена. Любой режим дня, требует, как правило, систематичной последовательности (построения, повторности определённых действий и следование им).

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой - допуском к тренировочным занятиям.

#### **на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации. Совершенствование соревновательного опыта и технической подготовленности. Достижение наивысших результатов — диктует



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

Совершенствование в технике избранного вида, воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

Планирование тренировочного процесса осуществляется на основе общих положений, материалов и методических рекомендаций, указанных в данной программе. Годичный тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет специфические задачи, структуру, направленность и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности.

Занятия в подготовительном периоде направлены на укрепление здоровья обучающихся, закаливание, воспитание выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты; создание предпосылок для овладения техникой езды, воспитание морально-волевых качеств.

Задачей обще-подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы, а специально-подготовительного этапа – создание условий для непосредственного ее становления.

В соревновательном периоде изучается и совершенствуется техника автогонщика, поддерживаются на необходимом уровне общая специальная физическая подготовка, изучается и совершенствуется техника автогонщика, продолжается дальнейшее воспитание морально-волевых качеств.

#### Теория и методика физической культуры и спорта.

Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы и сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий прыжками на лыжах с трамплина. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных спортсменов. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности юного спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его

значение для сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для юных спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в ДЮСШ. Показания и противопоказания при занятиях мотоциклетным спортом. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении тренировочных занятий. Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

Основы техники и тактики в технических видах спорта.

Теория скоростного движения. Характеристика основных сил и моментов, действующих на автомобиль. Система «гонщик-транспортное средство» и ее основные характеристики.

Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие на переднее и заднее колеса. Характеристика сил при торможении. Движение на повороте. Силы и моменты при движении с заносом и без.

Особенности преодоления препятствий, движения с пониженным коэффициентом сцепления. Динамика движения и управления при выполнении прыжков. Максимальное использование динамических возможностей системы «гонщик-транспортное средство» при спортивном вождении в соревновательном режиме.

- Особенности техники спортивного и скоростного вождения. Терминология и классификация в автомобильном спорте (автокросс)

- Особенности тактики

Понятие о тактике в автомобильном спорте. Методы формирования тактического мышления. Этапы тактической подготовки автогонщика. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, кинофильмам.

Основы методики обучения и тренировки.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков у спортсменов. Характеристика методов и приемов обучения.

Этапы обучения. Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовок спортсмена и единство процессов их совершенствования.

Урок как основная форма организации занятий. Задачи и средства отдельных частей урока. Организация и проведение урока в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп спортсменов. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.

Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности спортсменов.



Анализ контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке различных групп занимающихся.

Построение и методика проведения тренировки (дневного, недельного циклов) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка спортсменов.

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Последовательное овладение техникой, учет возраста и уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации тренировочных занятий по мотоциклетному спорту. Примерное содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные домашние задания по физической подготовке и их исполнение. Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Участие на трассах различной сложности. Задачи, средства и сроки периодов и этапов.

Общая и специальная физическая подготовка.

Задачи общей и специальной физической подготовки мотогонщика в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка - фундамент для узкой специализации спортсмена. Краткая характеристика специальной физической подготовки мотогонщиков, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке автогонщиков. Средства, относящиеся к общефизической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Примерное соотношение общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам годичного цикла, тренировка с учетом возраста и уровня спортивной квалификации автогонщика. Методики использования средств в круглогодичной тренировке. Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств и специальной физической подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

Морально-волевая и психологическая подготовка

Развитие моральных качеств, таких как: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение – неотъемлемые части спортсмена.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение состояния психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по спорту. Особенности влияния психологической подготовки спортсмена на результаты соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств спортсменами с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к занимающимся.

Участие в соревнованиях различного уровня сложности как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена.

Психологическая подготовка перед соревнованием, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Роль коллектива и тренера в психологической подготовке спортсмена на разных этапах подготовки в процессе тренировки и соревнований.

Правила, организация и проведение соревнований. Основные регламентирующие документы по организации и проведению соревнований. Значение регламентирующих документов в развитии технических видов спорта. Положение о соревнованиях, порядок их составления утверждения. Основные требования к положению, его разделы и функции.

Судейские коллегии. Положение о судьях и судейских коллегиях. Содержание работы и структура судейской коллегии соревнований. Права и обязанности судей по спорту. Протесты. Апелляции. Судейские звания и классификация.

Виды соревнований по техническим видам спорта. Характер соревнований: открытые, закрытые, личные, лично-командные, командные. Дистанция, старты, организация и технология. Порядок приема и закрытия финиша. Посторонняя и разрешенная помощь. Общий порядок и правила движения по трассам. Указательные и предупреждающие знаки. Участники соревнований. Права и обязанности участников. Водители, штурманы. Экипировка. Представители и капитаны команд, и их права, и обязанности.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. (автотрасса, площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за техникой.

Общее устройство автомобиля. Основные части автомобиля, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления.

Экипировка, выбор, хранение и уход за ними. Особенности подготовки техники к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям.

Морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование морально-волевой и психологической подготовки. Спортивная честь и культура поведения советского спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Патриотизм, мужество и стойкость спортсменов. Развитие интеллекта и познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-прыгуна. Развитие специализированных восприятий: чувства скорости, снега, воздуха, дистанции, противника, темпа и т.д. Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и т.д.

Методы управления психическим состоянием спортсмена. Понятие о психорегулирующей тренировке. Методика психорегулирующей тренировки (для спортсменов старших разрядов групп спортивного совершенствования). Планирование психологической подготовки в зависимости от возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Календарь спортивных мероприятий. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований.

Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судьи-информатора, судей по технике, старшего судьи на горе приземления и т.д. Прием и проверка заявок. Проведение заседаний главной судейской коллегии. Подготовка протоколов. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

#### Физическая подготовка

##### Общая физическая подготовка

Повторение упражнений, пройденных на предыдущих этапах, со значительным усложнением координации движений, увеличением объема и интенсивности

тренировочных нагрузок, а также достижение взаимосвязи общеразвивающих упражнений со спецификой вида спорта.

Общезначительная подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с ездой на автомобиле стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссе, езда на велосипеде, квадрацикле настольный теннис, футбол. (в очень малом объеме). Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта.

Но наблюдения за ведущими автогонщиками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие спортсмены отличаются координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются.

#### Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения применяются с целью, совершенствования техники автогонщиков в целом.

Содержание занятий по спортивно-технической подготовке включает упражнения, рекомендованные для предыдущих групп подготовки. При этом необходимо широко использовать сопряженный метод воздействия, совершенствуя технические навыки одновременно с воспитанием необходимых автогонщику физических качеств.

Дальнейшее совершенствование спортивно-технических навыков предполагает использование современных технических средств - различных тренажеров.

#### Техническая подготовка

Автомобильный спорт. Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления. Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Торможение. Трогание и остановка. Особенности управления избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

Общее устройство автомобиля. Основные части автомобиля, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления.

#### Практическая работа.

Подготовка, технический осмотр автомобиля. Заправка ГСМ. Запуск и остановка двигателя. Учебная езда на автомобиле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Практическая работа. Выполнение упражнений по вождению автомобиля:

- а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);
- б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном автомобиле;
- в) переключение передач на неподвижном автомобиле;
- г) отработка пуска двигателя;
- д) начало движения и торможение;
- е) движение на первой передаче;
- ж) разгон по прямой;

- з) переключение на низшую передачу;
- и) отработка техники старта;
- к) способы торможения;
- л) прохождение прямых на минимальной скорости.

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт автомобиля. Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств гонщиков различного возраста и квалификации, способствующие скорости реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием мотоцикла, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по противопожарному обеспечению. Спортивно-тренировочная езда.

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

#### Тактическая, психологическая подготовка

Тактика автогонщика – применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовку.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований. Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества.
2. Тактика ускорений по дистанции.
3. Тактика сильного финиша.
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании волевых черт

характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости.

#### Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 3-5 основных соревнованиях уровня внутришкольные, городские, областные.

#### Тренерская и судейская практика

Самостоятельное проведение первой и третьей частей занятия с группой по автокроссу под наблюдением тренера; умение проводить контрольные испытания по отдельным тестам общей и специальной физической подготовки; умение определять основные ошибки при заездах гонщиков; составление тактического плана прохождения отдельных участков дистанции. Исполнение обязанностей секретаря, хронометриста, старшего судьи.

#### Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.

В тренировочных группах применяется широкий арсенал восстановительных мероприятий. Сюда включены рациональная тренировка, режим дня, питания и отдыха, также широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой-допуском к тренировочным занятиям (печать и подпись врача).

### 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Таблица №14

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида

	вида спорта и его развитие			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	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного

				процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до четырех лет обучения/свыше четырех лет обучения:</b>	≈ 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	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	$\approx 1200$		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 200$	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/недетренированность	$\approx 200$	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 200$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	$\approx 200$	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	$\approx 200$	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	$\approx 200$	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.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Московской области по автомобильному спорту и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «автомобильный спорт» не ниже всероссийского уровня.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «автомобильный спорт».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

### **6.1. 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 автодрома или картодрома;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 15,16);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы № 17);
- 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.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль для перевозки спортивного автомобиля и инвентаря	штук	1
2.	Автомобиль спортивный тренировочный (карт)	штук	7
3.	Двигатель спортивного автомобиля (карта) международного класса	штук	2
4.	Двигатель спортивного автомобиля (карта) национального класса	штук	1
5.	Комплект запчастей для шасси	комплект	1
6.	Комплект запчастей для двигателя	штук	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 (медицин бол) 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: «ралли», «кросс»			
24.	Автомобиль для перевозки спортивного автомобиля и 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.	Покрышка 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 (медицин бол) от 1 до 5 кг	штук	3
34.	Набор инструментов для подготовки, обслуживания и ремонта автомобиля	комплект	4
35.	Огнетушитель	штук	1
36.	Подставка под автомобиль - тележка.	штук	4
37.	Рулетка металлическая (20 м)		1
38.	Скакалка	штук	5

39.	Скамейка гимнастическая	штук	4
40.	Стенка гимнастическая	штук	4
41.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
42.	Хронометр электронный	штук	6
43.	Электростанция (автономное питание электрооборудования)	штук	1
44.	Эспандер резиновый ленточный	штук	6

Таблица № 16

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Автомобиль спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	4	1	4

Таблица № 17

**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 совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Белье длинное огнезащитное	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Комбинезон защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	4	1	4

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

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

### **Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.**

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

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

### **Уровень классификации тренеров-преподавателей и иных работников**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **Перечень информационного обеспечения**

#### **Информационно-правовые документы**

1. Конституция Российской Федерации. – М.: Айрис-Пресс, 2010.
2. Конвенция ООН о правах ребенка (от 20.11.1989 г.) [Электронный ресурс] - Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_9959/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/)
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202104300106?index=1&rangeSize=1>
4. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ (ред. от 03.12.2011) «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.rg.ru/1998/08/05/detskie-prava-dok.html>.
5. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-п) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html>.



6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3.172 - 14. Постановление от 4 июля 2014 г. №41 [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://base.garant.ru/>.

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/#ixzz5ZxldKJBu>

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

10. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденные директором ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 06.02.2023 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://xn--blatfbladk.xn--plai/activities/org\\_metod/page520/](https://xn--blatfbladk.xn--plai/activities/org_metod/page520/)

#### **Список литературных источников**

1. А.А.Илюхин. Технические виды спорта: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСТШ и СДЮСТШ/ Авт.-сост. А.А.Илюхин. – М.: Советский спорт, 2007
2. Цыганков Э.С. Высшая школа водительского мастерства: учебник для вузов/ Э.С.Цыганков. – М.: ИКЦ «Академкнига», 2008.
3. Цыганков Э.С. 120 приемов контраварийного вождения/ Э.С.Цыганков. – М.: РИПОЛ классик, 2009.
4. Цыганков Э.С. укрощение автомобиля/ Э.С.Цыганков. – М.: Эксмо, 2008. + DVD. – (Правила Дорожного Движения)
5. Жульнев Н. Правила дорожного движения с комментариями и иллюстрациями: пособие для подготовки к экзаменам в ГИБДД на право управления транспортным средством категории «А», «В», «С», «Д»./ Николай Жульнев. – М.: Астрель, 2011
6. Горбачев М.Г. Самоучитель безопасного вождения. Современный стиль/ Михаил Георгиевич Горбачев. М.: РИПОЛ классик, 2009
7. М.Г.Горбачев. Экстремальный автотренинг / М.Г.Горбачев. – М.: РИПОЛ классик, 2007
8. Цыганков Э.С. Управление автомобилем в критических ситуациях/ Э.С.Цыганков. – М.: РМГ Мультимедиа, 2004
9. Сингуринди Э.Г. Автомобильный спорт, ч. I. – М.: ДОСААФ, 1982
10. Сингуринди Э.Г. Автомобильный спорт, ч. II. – М.: ДОСААФ, 1986
11. Орлов Ю.Б. Автомобильный и мотоциклетный кружки: Пособие для руководителей кружков общеобразоват. шк. и внешк. учреждений. – 3-е изд., испр.- М.: Просвещение, 1988
12. Блохин Б.Д. Автомобильный спорт. Правила соревнований/ Составитель Б.Д.Блохин. – М.: ДОСААФ, 1987
13. Трофимец Ю.И. Мотокросс (обучение и тренировки). – М.: ДОСААФ, 1980
14. Анкетиль Ж., Шани П., Скоб М. Велосипедный спорт. Перев. с франц. Волкова А.М.,
15. Сапин М.Р. Анатомия человека: учебное пособие для студ. пед. вузов: в 2 кн.: кн. 1/ М.Р.Сапин, З.Г.Брыскина. – 2-у изд., стер. – М.: Издательский центр «Акадения», 2008
16. Сапин М.Р. Анатомия человека: учебное пособие для студ. пед. вузов: в 2 кн.: кн. 2/ М.Р.Сапин, З.Г.Брыскина. – 2-у изд., стер. – М.: Издательский центр «Акадения», 2008
17. Ушаков С.В. Российская автомобильная федерация. Руководство для судей/ Издательство РИНФО, 2009
18. Ушаков С.В. Российская автомобильная федерация. Организация судейства соревнований по автомобильному спорту/ Издательство РИНФО, 2010

19. Ушаков С.В. Российская автомобильная федерация. Ежегодник автомобильного спорта/ Издательство РИНФО, 2011
20. Спортивные игры: Учеб. Пособие/Арестов Ю.М., Выжгин А.В., и др.; Под ред. Ю.Н.Клещева. – М.: Высш. школа, 1980
21. Автомобилист – 88. Сборник/ Сост. М.Г.Тилевич. – М.: ДОСААФ, 1988

#### **Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации **[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)**
2. Федерация автомобильного спорта России **[fas.gov.ru](http://fas.gov.ru)**
3. Министерство спорта Московской области **[mst.mosreg.ru](http://mst.mosreg.ru)**
4. Управление физической культуры и спорта г.о. Химки **[sport-himki.ru](http://sport-himki.ru)**
5. МБУ «Спортивная школа по техническим видам спорта» **[schooltvs.ru](http://schooltvs.ru)**
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА **[rusada.ru](http://rusada.ru)**
7. Официальный интернет-сайт ВАДА **[wada-ama](http://wada-ama)**
8. Система дополнительного образования Московской области «Навигатор» **[new.dop.mosreg.ru](http://new.dop.mosreg.ru)**
9. Цифровая платформа «Мой спорт» **[moisport.ru](http://moisport.ru)**
10. Московская областная федерация автомобильного спорта **[fasmo.su](http://fasmo.su)**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580833

Владелец Костицына Светлана Анатольевна

Действителен с 26.02.2024 по 25.02.2025