МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ШКОЛА ПО АВТОМОТОСПОРТУ»

ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

****

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки   
по виду спорта «автомобильный спорт»**

г. Челябинск, 2023 год

Оглавление

**I. Общие положения3**

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки3**

**III. Система контроля 15**

**IV. Рабочая программа по виду спорта «автомобильный спорт» (картинг)21**

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам39**

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки40**

**I.Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «автомобильный спорт» (далее – Программа)предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине «картинг» (включая спортивные дисциплины, в наименованиях которых содержатся указанные слова) с учетом совокупностиминимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 02 ноября 2022 № 912 (далее – ФССП).

2. ЦельюПрограммы является достижение спортивных результатов  
на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также создание условий для самореализации личности спортсмена через занятия автомобильным спортом, развитие творческих способностей в области технических знаний и подготовка спортсменов высокой квалификации.

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

4. Объем Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивногомастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество  часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040 - 1248 | 1248-1664 |

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

1) учебно-тренировочные занятия:

- групповые, индивидуальные, смешанные;

- теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

2) учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершен- ствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования |  |  | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | | До 60 суток | | |

3) спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности

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

4) инструкторская и судейская практика;

5) медико-восстановительные мероприятия;

6) тестирование и контроль.

6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки рассчитан на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план.

**Годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | | |
| До года | | Свыше года | | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | |
| 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | Общая физическая подготовка | 66 | 78 | 68 | 80 | 91 |
|  | Специальная физическая подготовка | 37 | 43 | 46 | 54 | 61 |
|  | Спортивные соревнования | - | - | - | - | 4 |
|  | Техническая подготовка | 98 | 118 | 125 | 145 | 166 |
|  | Тактическаяподготовка | 31 | 37 | 37 | 43 | 49 |
|  | Теоретическаяподготовка |
|  | Психологическаяподготовка |
|  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Инструкторскаяпрактика | - | - | - | - | - |
|  | Судейскаяпрактика |
|  | Медицинские, медико-биологическиемероприятия | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Восстановительныемероприятия |
|  | Самостоятельнаяработа | 26 | 32 | 32 | 38 | 41 |
| Общее количество часов в год | | 260 | 312 | 312 | 364 | 416 |

Годовойучебно-тренировочный план для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс ДЗ – 250», «картинг «Кадет», «картинг «Супер-мини», «кросс «ДЗ – мини», «картинг «Пионер», «картинг «Мини»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годыподготовки | | | | |
| Этапначальнойподготовки | | | | |
| Догода | | Свышегода | | |
| Недельнаянагрузка в часах | | | | |
| 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Наполняемостьгрупп (человек) | | | | |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | Общаяфизическаяподготовка | 66 | 78 | 68 | 80 | 91 |
|  | Специальнаяфизическаяподготовка | 37 | 43 | 46 | 54 | 61 |
|  | Спортивныесоревнования | - | - | - | - | 4 |
|  | Техническаяподготовка | 98 | 118 | 125 | 145 | 166 |
|  | Тактическаяподготовка | 31 | 37 | 37 | 43 | 49 |
|  | Теоретическаяподготовка |
|  | Психологическаяподготовка |
|  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Инструкторскаяпрактика | - | - | - | - | - |
|  | Судейскаяпрактика |
|  | Медицинские, медико-биологическиемероприятия | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Восстановительныемероприятия |
|  | Самостоятельнаяработа | 26 | 32 | 32 | 38 | 41 |
| Общее количество часов в год | | 260 | 312 | 312 | 364 | 416 |

**Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годыподготовки | | | | | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | |
| Дотрёхлет | | | | Свышетрёхлет | | |
| Недельнаянагрузка в часах | | | | | | |
| 10 | 12 | 14 | 14 | | 16 | 18 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 |
| Наполняемостьгрупп (человек) | | | | | | |
| 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 8 |
|  | Общаяфизическаяподготовка | 84 | 100 | 118 | 101 | | 116 | 134 |
|  | Специальнаяфизическаяподготовка | 94 | 112 | 132 | 116 | | 134 | 150 |
|  | Спортивныесоревнования | 10 | 12 | 14 | 29 | | 33 | 37 |
|  | Техническаяподготовка | 208 | 250 | 292 | 302 | | 342 | 384 |
|  | Тактическаяподготовка | 52 | 62 | 72 | 72 | | 83 | 93 |
|  | Теоретическаяподготовка |
|  | Психологическаяподготовка |
|  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6 | 6 | 6 | 7 | | 8 | 9 |
|  | Инструкторскаяпрактика | 5 | 6 | 6 | 7 | | 8 | 9 |
|  | Судейскаяпрактика |
|  | Медицинские, медико-биологическиемероприятия | 5 | 8 | 10 | 14 | | 16 | 18 |
|  | Восстановительныемероприятия |
|  | Самостоятельнаяработа | 56 | 68 | 78 | 80 | | 92 | 102 |
| Общее количество часов в год | | 520 | 624 | 728 | 728 | | 832 | 936 |

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годыподготовки | | | | | | |
| Этапсовершенствованияспортивногомастерства | | Этапвысшегоспортивногомастерства | | | | |
| Недельнаянагрузка в часах | | | | | | |
| 20 | 24 | | 24 | 26 | 28 | 32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | |
| 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Наполняемостьгрупп (человек) | | | | | | |
| 3 | 3 | | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Общаяфизическаяподготовка | 122 | 148 | | 124 | 136 | 145 | 166 |
|  | Специальнаяфизическаяподготовка | 154 | 186 | | 162 | 176 | 190 | 216 |
|  | Спортивныесоревнования | 50 | 60 | | 74 | 81 | 87 | 100 |
|  | Техническаяподготовка | 468 | 562 | | 600 | 648 | 698 | 798 |
|  | Тактическаяподготовка | 82 | 100 | | 78 | 82 | 87 | 100 |
|  | Теоретическаяподготовка |
|  | Психологическаяподготовка |
|  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 20 | 24 | | 24 | 27 | 30 | 34 |
|  | Инструкторскаяпрактика | 20 | 24 | | 24 | 27 | 30 | 34 |
|  | Судейскаяпрактика |
|  | Медицинские, медико-биологическиемероприятия | 20 | 24 | | 38 | 40 | 44 | 50 |
|  | Восстановительныемероприятия |
|  | Самостоятельнаяработа | 104 | 120 | | 124 | 135 | 145 | 166 |
| Общее количество часов в год | | 1040 | 1248 | | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |

7. Календарный план воспитательной работы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направлениеработы | Мероприятия | Срокипроведения |
| 1. | Профориентационнаядеятельность | | |
| 1.1. | Судейскаяпрактика | **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 проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течениегода |
| 1.2. | Инструкторскаяпрактика | **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 интереса к педагогической работе. | В течениегода |
| 1.3. | Подготовка обучающихся к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности | **Совместная практическая деятельность с тренером-преподавателем, в рамках которой предусмотрено:**  - проведение самостоятельных учебно-тренировочных занятий;  - участие в Дне открытых дверей средних и высших учебных заведений города;  - изучение интернет-ресурсов, посвященных выбору профессий. | В течениегода |
| 1. 2. | Здоровьесбережение | | |
| 1. 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;  - подготовка акций по пропаганде здорового образа жизни;  - организацияактивногодосугаобучающихся. | В течениегода |
| 1. 2.2. | Организация и проведение мероприятий, направленных на охрану жизни и здоровья | **Теоретические и практические занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - инструктаж по ТБ при занятиях мотоциклетным спортом;  - формирование знаний о правилах дорожного движения;  - формирование знаний о правилах поведения на воде, в лесу и т.д.;  - формирование знаний о правилах поведения при угрозе террористического акта;  - формирование знаний о противопожарной безопасности;  - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек. | В течениегода |
| 1. 2.3. | Режимпитания 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 течениегода |
| 1. 3. | Патриотическоевоспитание | | |
| 1. 3.1. | Формирование гражданской позиции, воспитание приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, культуры отношений, навыков общественной жизни, правовой культуры | **Теоретическая и практическая деятельность, в рамках которой предусмотрено:**  - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину;  - уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);  - участие в памятных днях, праздниках, в акциях направленных на гражданско-патриотическое воспитание;  - поздравление ветеранов ВОВ, участников войн в Афганистане, Чечне, СВО;  - посещение музеев, выставок, экскурсии, знакомство с историческими и памятными местами своей малой родины;  - посещение и просмотр кино- и видеофильмов;  - участие в памятных днях, праздниках, в акциях направленных на гражданско-патриотическое воспитание | В течениегода |
| 1. 3.2. | Воспитание обучающихся на спортивных традициях | **Практическая деятельность, в рамках которой предусмотрено:**  - участие в спортивно-массовых и физкультурно- оздоровительных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, мероприятиях. | В течениегода |
| 1. 4. | Развитиетворческогомышления | | |
| 1. 4.1. | Семинары, мастер-классы, показательные выступления | **Практическая деятельность,в рамках которой предусмотрено:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - воспитание толерантности и взаимоуважения к окружающим;  - формирование культуры спортивного поведения, как спортсмена, так и болельщика;  - расширениеобщегокругозораобучающихся. | В течениегода |
| 5. | Общественно-полезныемероприятия | | |
| 5.1. | Трудовоевоспитание | **Практическая деятельность,в рамках которой предусмотрено:**  - формирование навыков по соблюдению чистоты и порядка в спортивном зале, раздевалках, местах общего пользования;  - участие в субботниках по уборке близлежащей территории и городских субботниках;  - помощь в оформлении наглядной агитации | В течениегода |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | ноябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов. | декабрь | Заместитель руководителя |
| 4 | Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 5 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 6 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

9. Планы инструкторской и судейской практики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этапыспортивнойподготовки | Задачи | Видыпрактическихзаданий |
| 1. | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  2. Самостоятельное проведение занятий по физической по физической подготовке.  3. Составление комплекса упражнений для развития физических качеств. |
| Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий | 1. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве помощников. |
| Освоение методики и участие в проведении соревнований по избранному виду спорта. | 1. Изучение правил судейства в избранном виде спорта.  2. Участие в судействе соревнований по избранному виду спорта в качестве помощника судьи в различных судейских должностях. |
| 2. | Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Совершенствование методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Обучение основным техническим элементам и приемам в избранном виде спорта.  2. Подбор упражнений для совершенствования техники управления мотоциклом. |
| Самостоятельная организация и проведение спортивно-массовых мероприятий | 1. Организации и проведении спортивно-массовых мероприятий. |
| Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | 1. Освоение методики судейства соревнований по избранному виду спорта в различных судейских должностях.  2. Судействосоревнований. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Этапыспортивнойподготовки | Задачи | Средства и мероприятия |
| 1. | Этапначальнойподготовки | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | - рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии;  - проведение учебно-тренировочных занятий в игровой форме;  - ежедневный гигиенический душ;  - гигиенические процедуры закаливающего характера;  - сбалансированноепитание. |
| 2. | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | - мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, учебно-тренировочного занятия в структуре спортивной подготовки;  - предупреждение утомления и травм;  - рациональное построение учебно-тренировочного занятия;  - соответствие объемов и интенсивности учебно-тренировочного занятия ФССП;  - предупреждение общего и локального переутомления;  - восстановление общего функционального состояния организма;  - психологическая подготовка к новому циклу тренировок. | - чередование физических нагрузок по характеру, интенсивности;  - повышение интенсивности подготовительной части учебно-тренировочного занятия;  - психорегуляция мобилизующей направленности;  - возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим;  - восстановительный массаж;  - комплекс восстановительных упражнений, дыхательные упражнения, контрастный душ;  - восстановительные тренировки по принципу активного отдыха;  - сауна, бассейн. |
| 3. | Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства | - построение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных возможностей организма спортсмена;  - предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения;  - ускорение восстановительного процесса;  - восстановление работоспособности организма спортсмена;  - физическая и психологическая подготовка спортсмена к новому циклу тренировок. | - упражнения ОФП восстановительной направленности;  - восстановительные тренировки по принципу активного отдыха;  - чередование физических нагрузок по характеру, интенсивности;  - повышение интенсивности подготовительной части учебно-тренировочного занятия;  - локальный массаж;  - психорегуляция мобилизующей направленности;  - сауна, бассейн, общий массаж, гидромассаж. |

**III. Система контроля**

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

11.1. 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 Д3-250», «картинг «кадет», «картинг «супер-мини», «кросс «Д3-мини», «картинг «пионер», «картинг «мини»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс Д3-250», «картинг «кадет», «картинг «супер-мини», «кросс «Д3-мини», «картинг «пионер», «картинг «мини».

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическимизнаниями о правилах вида спорта «автомобильный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения  
не ниже регионального уровня, начиная с четвертого года;

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

11.3. 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 теоретическимизнаниями о правилах вида спорта «автомобильный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта  
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды  
Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | | | | |
| мальчики | | девочки | мальчики | | | девочки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | | не более | | | | |
| 11,9 | | 12,4 | 11,5 | | | | 12,0 |
| 1.2. | Бег 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 | | - | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  90 см | Количество раз | не менее | | | не менее | | | | |
| - | | 7 | - | | 9 | | |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс ДЗ – 250», «картинг «Кадет», «картинг «Супер-мини», «кросс «ДЗ – мини», «картинг «Пионер», «картинг «Мини» | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | |  | | | | |
| 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 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 | | - | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  90 см | Количество раз |  | | |  | | | | |
| - | | 4 | - | | 9 | | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | | | | |  |  |
| 3.1. | Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. | с | не менее | | | не менее | | | | |  |  |
| 40 | 38 | | 45 | 40 | | | |  |  |
| 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 | | | |  |  |

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
по виду спорта «автомобильный спорт» для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс ДЗ – 250», «картинг «Кадет», «картинг «Супер-мини», «кросс «ДЗ – мини», «картинг «Пионер», «картинг «Мини»**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации |
| до трех лет | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд»,«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |

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

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

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

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

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

**«автомобильный спорт»**

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

**IV. Рабочая программа по виду спорта «автомобильный спорт» (картинг)**

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Требования настоящей программы сформированы с учетом специфики вида спорта и направлены:

14.1 На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом:

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «автомобильный спорт»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «автомобильный спорт»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях на втором году для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс Д3 - 250», «картинг «Кадет», «картинг «Супер-мини», « кросс «Д3 0 мини», «картинг «Пионер», «картинг «мини»;

- укрепление здоровья.

14.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- 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.

14.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- 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.

14.4 На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

- сохранение здоровья.

**Примерный годовой план-график (52 учебно-тренировочных недели)**

**Распределение учебно-тренировочных часов группы начальной подготовки 1 года**

**(НП - 1) - (5 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **ГОД** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | **31** | **3** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** | **3** | **2** | **3** | **3** |
| *Общефизическая подготовка (ОФП)* | 66 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| *Специальная физическая подготовка (СФП)* | 37 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| *Техническая подготовка* | 98 | 7 | 7 | 9 | 6 | 11 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 7 |
| *Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия* | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| *Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)* | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| *Самостоятельная работа* | 26 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Всего практики** | **254** | 19 | 18 | 20 | 17 | 21 | 20 | 19 | 19 | 19 | 20 | 18 | 19 |
| **Всего тренировочных часов** | **260** | **22** | **20** | **23** | **20** | **23** | **22** | **22** | **21** | **22** | **22** | **21** | **22** |

**Примерный годовой план-график (52 тренировочных недели)**

**Распределения тренировочных часов группы начальной подготовки**

**1 года (НП - 1) - (5 ч. в неделю)для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «кросс ДЗ – 250», «картинг «Кадет», «картинг «Супер-мини»,**

**«кросс «ДЗ – мини», «картинг «Пионер», «картинг «Мини»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **ГОД** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | **31** | **3** | **2** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **2** | **3** | **2** | **3** | **3** |
| *Общефизическая подготовка (ОФП)* | 66 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 |
| *Специальная физическая подготовка (СФП)* | 37 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| *Техническая подготовка* | 98 | 7 | 7 | 9 | 6 | 11 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 7 |
| *Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия* | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| *Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)* | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| *Самостоятельная работа* | 26 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Всего практики** | **254** | 19 | 18 | 20 | 17 | 21 | 20 | 19 | 19 | 19 | 20 | 18 | 19 |
| **Всего тренировочных часов** | **260** | **22** | **20** | **23** | **20** | **23** | **22** | **22** | **21** | **22** | **22** | **21** | **22** |

**Примерный годовой план-график (52 тренировочных недели)**

**Распределения тренировочных часов группы начальной подготовки 1 года**

**(НП - 1) - (6 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **ГОД** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | **37** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| *Общефизическая подготовка (ОФП)* | **78** | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| *Специальная физическая подготовка (СФП)* | **43** | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| *Техническая подготовка* | **118** | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 |
| *Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия* | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| *Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)* | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| *Самостоятельная работа* | **32** | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 |
| **Всего практики** | **275** | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| **Всего тренировочных часов** | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** |

**Примерный годовой план-график (52 тренировочных недели)**

**Распределения тренировочных часов группы начальной подготовки 2 года**

**(НП - 2) - (6 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **ГОД** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | **37** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| *Общефизическая подготовка (ОФП)* | 68 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| *Специальная физическая подготовка (СФП)* | 46 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| *Техническая подготовка* | 125 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| *Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия* | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| *Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)* | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| *Самостоятельная работа* | 32 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 |
| **Всего практики** | **275** | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| **Всего тренировочных часов** | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** |

**Примерный годовой план-график (52 тренировочных недели)**

**Распределения тренировочных часов группы начальной подготовки 2 года**

**(НП - 2) - (7 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **ГОД** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | **43** | **4** | **4** | **4** | **4** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** |
| *Общефизическая подготовка (ОФП)* | 80 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| *Специальная физическая подготовка (СФП)* | 54 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| *Техническая подготовка* | 145 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| *Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия* | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| *Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)* | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| *Самостоятельная работа* | 38 | 3 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 1 |
| **Всего практики** | **321** | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 28 | 28 | 28 | 27 | 26 | 26 | 26 |
| **Всего тренировочных часов** | **364** | **30** | **30** | **30** | **30** | **31** | **31** | **31** | **31** | **30** | **30** | **30** | **30** |

**Примерный годовой план-график (52 тренировочных недели)**

**Распределения тренировочных часов группы начальной подготовки 2 года**

**(НП - 2) - (8 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **ГОД** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | **49** | **5** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| *Общефизическая подготовка (ОФП)* | 91 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 |
| *Специальная физическая подготовка (СФП)* | 61 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| *Спортивные соревнования* | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| *Техническая подготовка* | 166 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| *Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия* | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| *Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)* | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| *Самостоятельная работа* | 41 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 2 | 4 | 3 | 1 |
| **Всего практики** | **367** | 30 | 30 | 31 | 31 | 30 | 31 | 31 | 31 | 30 | 31 | 30 | 31 |
| **Всего тренировочных часов** | **416** | **35** | **34** | **35** | **35** | **34** | **35** | **35** | **35** | **34** | **35** | **34** | **35** |

**Примерный годовой план-график (52 тренировочных недели)**

**распределения тренировочных часов группы**

**учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТГ - 1) - (10 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **ГОД** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | **52** | **5** | **5** | **5** | **4** | **5** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| *Общефизическая подготовка (ОФП)* | 84 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| *Специальная физическая подготовка (СФП)* | 94 | 9 | 9 | 9 | 7 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 9 | 7 |
| *Спортивные соревнования* | 10 |  | 2 | 2 |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 2 |
| *Техническая подготовка* | 208 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 17 | 17 | 18 | 18 | 17 | 17 |
| *Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия* | 5 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| *Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)* | 6 |  |  |  | 3 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |
| *Инструкторская и судейская практика* | 5 |  | 1 | 1 |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 1 |
| *Самостоятельная работа* | 56 | 2 | 2 | 2 | 6 | 5 | 2 | 9 | 8 | 4 | 7 | 6 | 3 |
| **Всего практики** | **468** | 38 | 38 | 38 | 40 | 39 | 40 | 40 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |
| **Всего тренировочных часов** | **520** | **43** | **43** | **43** | **44** | **44** | **44** | **44** | **43** | **43** | **43** | **43** | **43** |

**Примерный годовой план-график (52 тренировочных недели)**

**распределения тренировочных часов группы**

**учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТГ - 1) - (12 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **ГОД** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | **62** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
| *Общефизическая подготовка (ОФП)* | 100 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| *Специальная физическая подготовка (СФП)* | 112 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 |
| *Спортивные соревнования* | 12 |  | 4 |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| *Техническая подготовка* | 250 | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 | 22 | 20 | 20 | 22 | 22 | 20 | 20 |
| *Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия* | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| *Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)* | 6 |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| *Инструкторская и судейская практика* | 6 |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| *Самостоятельная работа* | 68 | 4 | 2 | 9 | 5 | 2 | 7 | 9 | 9 | 7 | 4 | 10 | - |
| **Всего практики** | **562** | 46 | 46 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 |
| **Всего тренировочных часов** | **624** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** |

**Примерный годовой план-график (52 тренировочных недели)**

**распределения тренировочных часов группы**

**учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТГ - 2) - (14 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **ГОД** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | **72** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| *Общефизическая подготовка (ОФП)* | 118 | 12 | 12 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 12 | 12 |
| *Специальная физическая подготовка (СФП)* | 132 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| *Спортивные соревнования* | 14 |  | 4 |  |  | 4 | 4 |  |  |  |  |  | 2 |
| *Техническая подготовка* | 292 | 24 | 24 | 24 | 24 | 26 | 26 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| *Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия* | 10 | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| *Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)* | 6 |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| *Инструкторская и судейская практика* | 6 | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| *Самостоятельная работа* | 78 | 1 | 3 | 2 | 8 | 5 | 6 | 12 | 12 | 11 | 8 | 8 | 2 |
| **Всего практики** | **656** | 54 | 54 | 55 | 54 | 54 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 |
| **Всего тренировочных часов** | **728** | **60** | **60** | **61** | **60** | **60** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** |

**Примерный годовой план-график (52 тренировочных недели)**

**распределения тренировочных часов группы**

**учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТГ - 3) - (14 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **ГОД** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | **72** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| *Общефизическая подготовка (ОФП)* | 101 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| *Специальная физическая подготовка (СФП)* | 116 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 |
| *Спортивные соревнования* | 29 |  | 5 | 5 |  | 5 | 9 |  |  |  |  |  | 5 |
| *Техническая подготовка* | 302 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 27 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| *Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия* | 14 | 4 |  |  |  | 4 |  |  | 6 |  |  |  |  |
| *Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)* | 7 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 3 |  |  |
| *Инструкторская и судейская практика* | 7 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 3 |
| *Самостоятельная работа* | 80 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | 11 | 5 | 12 | 10 | 13 | 4 |
| **Всего практики** | **656** | 54 | 54 | 55 | 54 | 54 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 | 55 |
| **Всего тренировочных часов** | **728** | **60** | **60** | **61** | **60** | **60** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** | **61** |

**Примерный годовой план-график (52 тренировочных недели)**

**распределения тренировочных часов группы**

**учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТГ - 4) - (16 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **ГОД** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | **83** | **7** | **7** | **7** | **6** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** | **7** |
| *Общефизическая подготовка (ОФП)* | 116 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 |
| *Специальная физическая подготовка (СФП)* | 134 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| *Спортивные соревнования* | 33 |  | 6 | 6 |  | 6 | 9 |  |  |  |  |  | 6 |
| *Техническая подготовка* | 342 | 28 | 28 | 29 | 29 | 29 | 29 | 28 | 28 | 29 | 29 | 28 | 28 |
| *Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия* | 16 | 4 |  |  |  |  |  | 4 | 4 |  |  |  | 4 |
| *Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)* | 8 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| *Инструкторская и судейская практика* | 8 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  | 2 |
| *Самостоятельная работа* | 92 | 7 | 6 | 6 | 10 | 7 | 5 | 7 | 8 | 12 | 9 | 14 | 1 |
| **Всего практики** | **749** | 63 | 62 | 62 | 64 | 62 | 63 | 62 | 63 | 62 | 62 | 62 | 62 |
| **Всего тренировочных часов** | **832** | **70** | **69** | **69** | **70** | **69** | **70** | **69** | **70** | **69** | **69** | **69** | **69** |

**Примерный годовой план-график (52 тренировочных недели)**

**распределения тренировочных часов группы**

**учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТГ - 5) - (18 ч. в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **ГОД** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** |
| *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка* | **93** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **7** | **8** | **8** | **7** | **7** | **8** | **8** |
| *Общефизическая подготовка (ОФП)* | 134 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| *Специальная физическая подготовка (СФП)* | 150 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 13 |
| *Спортивные соревнования* | 37 |  | 6 | 6 |  | 5 | 8 |  |  |  | 6 |  | 6 |
| *Техническая подготовка* | 384 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| *Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия* | 18 | 5 |  | 5 |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |
| *Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)* | 9 |  |  |  | 3 |  |  | 3 |  |  | 3 |  |  |
| *Инструкторская и судейская практика* | 9 |  | 3 |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 3 |  |
| *Самостоятельная работа* | 102 | 8 | 4 | 3 | 12 | 7 | 8 | 11 | 10 | 16 | 7 | 12 | 4 |
| **Всего практики** | **843** | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 | 71 | 70 | 70 | 71 | 71 | 70 | 70 |
| **Всего тренировочных часов** | **936** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Практическая подготовка** | |
| **Общая физическая подготовка** | Кратковременная разминка – тренировка выносливости (ходьба, бег, гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса (одновременные и последовательные движения руками (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения и т.д.); для туловища (наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук; дополнительные пружинящие наклоны; круговые движения туловищем.Прогибание с различным положением рук и ног в положении лежа лицом вниз. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, одновременное поднимание рук и ног); для ног (из различных исходных положений маховые движения прямой и согнутой ногой во всех направлениях; приседание на обеих и одной ноге; выпады и перемена выпадов с дополнительными пружинящими движениями; поднимание на носки; прыжки на обеих и одной ноге, с ноги на ногу, на месте и в движении); упражнения для дыхания и на расслабление.  Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, пригнувшись, приставными и скрестными шагами, с различными положениями и движениями руками, с акцентированием шага на заданный счет, с изменением темпа и направления.  Бег на месте и с продвижением вперед, назад; бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с ускорением, бег приставным шагом, бег полуприседом и т. д.  Прыжки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, в полуприседе и приседе и т. д.  Бег с низкого и высокого старта, семенящий, с изменением скорости и частоты шагов, на короткие дистанции 30, 60 и 100 м. Чередование ходьбы и бега на дистанции от 1000 до 3000 м. Кроссы. Барьерный бег (высота барьера 40 — 70 см).  Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега.  Упражнения на пресс.  Отжимания, отжимания «берпи».  Кувырки вперед и назад.  Упражнения для кистей рук.  Метание.  Подвижные игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками, с метанием мячей и других предметов в цель.  Игры на местности.  Эстафеты встречные и круговые с преодолениём полосы препятствий из гимнастических снарядов; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с бросками и ловлей мячей и др. |
| **Специальная физическая подготовка** | Упражнения для развития силы применяются:  - упражнения без предметов (преимущественно с преодолением собственного веса) — подтягивание, отжимание в упоре, приседание и другие;    -  упражнения с предметами: набивными мячами, гантелями различного веса (1 — 10 кг), дисками от штанги (2,5 — 20 кг), грифами от штанги, гирями, резиновыми амортизаторами. Упражнения для развития мышц ног:  а, в) приседания со штангой или партнером на плечах;   б) приседания со штангой на груди (под пятки можно подложить брусок);   г) жим штанги ногами на специальном станке;  д) ходьба и прыжки со штангой на плечах;  е) сгибание и разгибание ног с прыжком.  Упражнения для развития мышц рук:  а) жим штанги стоя;  б) жим штанги стоя из-за головы;  в) жим штанги лежа.  Упражнения для развития мышц туловища:  а) поднимание и опускание ног в положении лежа;  б) поднимание и опускание туловища в положении лежа;  в) поднимание и опускание туловища в положении лежа на скамейке с задержкой;  г) повороты в стороны и наклоны;  д) становая тяга штанги;  е) тяга в наклоне;  ж) взятие штанги на грудь.  Развитие быстроты движений:  упражнения на скорость, точность и внезапность.  1. Повторный бег с предельной скоростью на короткие дистанции (от 20 до 100 м) по прямой, на поворотах, с низкого и высокого старта, с места и с хода, боком, спиной и т д.  2. Бег под уклон.  3. Бег толчками (прыжками).  4. Бег с высоким подниманием бедер.  5. Бег с переменой направления.   6. Эстафетный бег (с отрезками по 40, 60 и 100 м)„   7. Прыжки в длину.  Развитие выносливости: ее развитию способствуют сами соревнования.  Развитие ловкости: акробатические, гимнастические и другие упражнения, прыжки, развивающие мышцы ног, плечевого пояса, спины и брюшного пресса, прыжки в длину, с.места и разбега, опорные прыжки и прыжки через препятствия, стойки на лопатках, голове, руках с опорой, группировки, перекаты, кувырки.  Развитие гибкости:  а) попеременные махи левой и правой ногой;   б) поперечные махи перед туловищем попеременно левой и правой ногой;   в) то же упражнение, но к концу маха согнуть ногу в коленном суставе, держась за стойку;   г) попеременные махи левой и правой ногой, стоя лицом к стойке и держась за нее руками. При выполнении маха вперед нога, согнутая в коленном суставе, подтягивается вверх до соприкосновения с грудью;  д) движение таза вперед с одновременным подниманием туловища на носок опорной ноги. Нога, согнутая в коленном суставе, находится на стойке;  е) пружинистые наклоны туловища к опорной ноге из положения, когда одна нога пяткой касается стойки;  ж) пружинистые наклоны туловища к опорной ноге; другая нога, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, лежит на стойке.        Упражнения для развития мышц ног:  а) в положении сидя или стоя поворачивать ступни ног в стороны, вверх и вниз до отказа;  б) в положении сидя или стоя вращать ступни ног в одну и в другую сторону;  в) медленно поднимать правую ногу на носок, а левую опускать на всю ступню и т. д.;  г) выполнить глубокое приседание, руки на бедрах, несколько пружинистых движений на носках;  д) на тренировках рекомендуется бить по промокшему или утяжеленному мячу.  Упражнения для развития мышц шеи:  а) наклон головы в разные стороны до отказа;  б) вращение головы в разные стороны до отказа.  Специальные упражнения с картингом:  - Посадка в автомобиль, регулировка оборудования.  - Ознакомление с органами управления.  - Порядок начала движения.  - Начало движения без пробуксировки колес.  - Ускорение автомобиля.  - Порядок остановки автомобиля; виды торможения.  - Отработка техники старта и финиша; старт по флагу судьи; финиш передними колесами и базой.  - Прохождение различных видов поворотов с использованием технических характеристик автомобиля.  - Управление заносом.  - Движение задним ходом с использованием и без использования зеркал заднего вида.  - Выполнение фигур автомногоборья по разделениям.  - Выполнение фигур автомногоборья (змейка, габаритные ворота, крест, стоянка, бокс, колея, пеньки, эстафета).  - Выполнение фигур автомногоборья задним ходом (змейка, крест, стоянка, бокс).        Упражнения для расслабления:  — встряхивание кистями при разных положениях рук;   — свободное размахивание одной ногой;   — расслабленный семенящий бег;   — лежа на спине: полное расслабление мышц туловища, встряхивание рук, ног;   — встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине (упражнение можно делать с партнером);  — встряхивание рук и ног, отведенных в стороны;   — махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге;  — расслабленные движения рук вперед и назад;  — расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны. |
| **Техническая подготовка** | Теория скоростного движения. Характеристика основных сил и моментов, действующих на автомобиль. Система «гонщик - транспортное средствотрасса» и ее основные характеристики. Распределение веса автомобиля на переднюю и заднюю ось. Особенности движения автомобиля в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие па передние и задние колеса автомобиля. Характеристика сил при торможении. Движение на повороте. Силы и моменты при движении без «бокового скольжения колес», «вкатывание», с заносом, «силовое скольжение со сносом колес». Устойчивость транспортного средства в продольной и поперечной плоскостях. |
| **Тактическая подготовка** | Значение тактики в технических видах спорта. Виды тактики: индивидуальная и командная, особенности атакующей, оборонительной и выжидательной тактики. Использование технических приемов для достижения тактической цели при борьбе с противником на трассе. Особенности тактических действий в зависимости от протяженности и профиля трассы, метеорологических условий. Изучение системы получения информации о гонщиках на трассе и их тактических действиях. Изучение условий и мест соревнований, сбор информации о противнике. Изучение траектории движений в поворотах. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Тактика нападения и защиты, система игры и т.д. Планирование результатов. Изменение тактического плана в ходе соревнований. Анализ результатов. Цели и задачи тактической подготовки гонщика. |

15. Учебно-тематический план.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | История возникновения вида спорта | В течение года | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпиона и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | В течение года | 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 | В течение года | 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 | В течение года | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | В течение года | 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 | В течение года | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства.правила вида спорта | В течение года | 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 | В течение года | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | В течение года | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | В течение года | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физическойкульуты в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | В течение года | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | В течение года | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | В течение года | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | В течение года | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | В течение года | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | В течение года | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | В течение года | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | В течение года | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | В течение года | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по мотокроссу. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | В течение года | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | В течение года | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | В течение года | 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 | В течение года | 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 | В течение года | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные мероприятия | В переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.  Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.  Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | В течение года | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
|  | Социальные функции спорта | В течение года | Специфические социальные функции спорта ( эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | В течение года | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | В течение года | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной подготовки. Основные направления спортивной подготовки. |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | В течение года | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
|  | Восстановительные 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. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «автомобильный спорт» основаны на особенностях вида спорта «автомобильный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «автомобильный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Челябинской области по виду спорта «автомобильный спорт» 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**

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 помещения для ремонта спортивного инвентаря;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой  
и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий  
и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой  
и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных  
и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Автомобиль для перевозки спортивного автомобиля и спортивного инвентаря | штук | 1 |
|  | Автомобиль спортивный тренировочный (карт) | штук | 7 |
|  | Двигатель для спортивного автомобиля (карта) национального класса | штук | 1 |
|  | Двигатель для спортивного автомобиля (карта) международного класса | штук | 2 |
| 1. З | Запчасти для шасси | комплект | 1 |
|  | Запчасти для двигателя | комплект | 1 |
|  | Покрышки для колес для тренировочных автомобилей | комплект | 21 |
|  | Покрышки для колес для спортивного автомобиля | комплект | 20 |
|  | Доска информационная | штук | 1 |
|  | Ограничители (стойки, фишки, конусы) | комплект | 2 |
|  | Мат гимнастический | штук | 4 |
|  | мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
|  | Инструменты для подготовки, обслуживания и ремонта автомобиля | комплект | 6 |
|  | Огнетушитель | штук | 2 |
|  | подставка под автомобиль (тележка) | штук | 6 |
|  | Рулетка металлическая (20 м) | штук | 1 |
|  | Скакалка | штук | 5 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 2 |
|  | хронометр электронный | штук | 6 |
|  | Электростанция (автономное питание электрооборудования) | штук | 1 |
|  | Эспандер резиновый ленточный | штук | 6 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Бейсболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Белье длинное защитное | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Комбинезон защитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 |
|  | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки спортивные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Носки огнезащитные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
|  | перчатки огнезащитные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
|  | Спортивная омологированная обувь | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
|  | Защитное устройство для шеи | щтук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1. З | Защитное устройство для спины | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Футболка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Шлем защитный омологированный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - |

1. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России   
от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России  
от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), 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).

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

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

1. Информационно-методические условия реализации Программы
2. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 232 с.
3. Чередниченко М. А., Артемьева Г. П. Специальная физическая подготовка спортсменов в автомобильном спорте. Харьковская государственная академия физической культуры.
4. Жульнев Н.Я. Учебник водителя. Правила дорожного движения, - М.: "Книжное издательство "За рулем", 2012. - 224 с.
5. Смагин А.В. Правовые основы деятельности водителя: учебник водителя автотранспортных средств категорий "A", "B", "C", "D", "E"/А.В. Смагин. - 9-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2011. - 112 с
6. Рожков Л.Б., Найдина И.В. Психологические основы безопасного управления транспортным средством.
7. Есрафилов С.В. Формы и методы обучения саморегуляции эмоциональных состояний//Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: теория и практика. Региональный сборник научных трудов. 2-й вып., Нижнекаменск, 2005.
8. Кузнецов А.А. к.п.н. Оптимизация психофизической подготовленности автогонщиков ралли высокой квалификации. 2007. Москва. Стр. 158
9. Романов А.Н. Автотранспортная психология. Учебник для вузов, - М., Издательский центр "Академия", 2002. 47.
10. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. - М.: Ассоциация авторов и издателей "ТАНДЕМ". Издательство ЭКМОС. 2000.
11. Бабков В.Ф. Дорожные условия и безопасность движения: учебник для вузов. - М.: Транспорт, 1993. - 271 с.

Майборода О.В. Автошкола МААШ. Искусство управления автомобилем. Как предотвращать нештатные ситуации.

1. Мишурин В.М., Романов А.Н. Надежность водителя и безопасность движения. - М.: Транспорт, 1990.
2. Бескаравайный М.И. Устройство автомобиля просто и понятно для всех. - М.: Эксмо, 2008. - 64 с. ил. 88.
3. Родичев В.А.Устройство и техническое обслуживание легковых автомобилей: учебник водителя автотранспортных средств категории "B"/В.А. Родичев, А.А. Кива. - 8-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2008. - 80 с.
4. Бариеников Е. М. Контраварийная тренажерная подготовка в автомобильном спорте: пособие для спортсменов и тренеров СТК ДОСААФ / Е. М. Бариеников, Э. С. Цыганков. – М.: ЦАМК ДОСААФ СССР, 1988.
5. Бариеников Е. М. Обучение техники скоростного руления в автомобильном спорте для самостоятельной подготовки студентов ГЦОЛИФКа / Е. М. Бариеников [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.
6. Блеер А. Н. Защитное вождение автомобиля: (активная безопасность водителя): учеб. пособие для студентов по специальности 13.00.08 (теория и методика профессионального образования автоспортсменов и водителей) / А. Н. Блеер, Э. С. Цыганков. – М., 2003.
7. Горбачев М. Г. Самоучитель безопасного вождения: современный стиль / М. Г. Горбачев. – М. : Престиж книга; РИПОЛ классик , 2005. – 288 с. : ил. – (Высшая школа водительского мастерства).
8. Горбачев М. Г. Экстремальное вождение: Гоночные секреты / М. Г. Горбачев. – М.: Престиж книга; РИПОЛ классик, 2006. – 304 с. ил. – (Высшая школа водительского мастерства).
9. Коршунов В. А. Специальная техника вождения автомобиля на повышенных скоростях : метод. и практич. рекомендации для студентов специализации «Автоспорт» / В. А. Коршунов, Г. А. Крат. – Омск: ОГИФК, 1985.
10. Огарко К. Н. Теоретические основы устойчивого и управляемого движения автомобиля: учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК / К. Н. Огарко, П. Г. Розанцев, Е. Б. Пахалуева. – М.: РГАФК, 1995
11. Пахалуева Е. Б. Групповая контраварийная подготовка в автомобильном спорте: метод. Разработка / Е. Б. Пахалуева, П. Г. Розанцев. – М.: РИО РГАФК, 1996.
12. Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 1 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1982.
13. Цыганков Э. С. 120 приёмов контраварийного вождения / Э. С. Цыганков. – М.: Рипол классик, 2005.
14. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка в автомобильном спорте: учеб. пособие для студентов базового, тренерского и заочного факультетов ГЦОЛИФКа / Э. С. Цыганков. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
15. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.-метод. пособие РГАФК.
16. Цыганков Э. С. Скоростное руление в критических ситуациях / Э. С. Цыганков. – М.: Транспорт, 1995.
17. Цыганков Э. С. Управление автомобилем в критических ситуациях (50 приемов вождения) / Э. С. Цыганков. – М.: Транспорт, 1993.
18. Цыганков Э. С. Экстренное маневрирование (17 упражнений по совершенствованию управления автомобилем) / Э. С. Цыганков. – М.: Транспорт, 1993.
19. Цыганков Э.С. Академия водительского мастерства. 150 приемов контраварийного вождения /Э.С. Цыганков, С.С. Воробьев. – М.: РИПОЛ касик, 2009. – 352 с.: ил. – (Высшая школа водительского мастерства).