



**ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Спортивная школа технического, экстремального,  
интеллектуального спорта»  
(МБУДО «СШ ТЭИС»)**

Рассмотрена  
на заседании тренерского совета  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.,

протокол № \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «СШ ТЭИС»  
\_\_\_\_\_ Ю.Ю. Почекунин

Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

<u>По этапам спортивной подготовки:</u>	<u>Начальная подготовка</u>	<u>1-3г.</u>
	<u>Тренировочный этап</u>	<u>2-5 лет</u>
	<u>Совершенствование</u>	
	<u>спортивного мастерства</u>	<u>Без ограничений</u>

Срок реализации: 10 лет

**Оглавление**

I. Общие положения .....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
III. Система контроля .....	22
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....	27
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	32
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	33
VII. Перечень информационного обеспечения Программы.....	42
Приложения.....	44

## **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 учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 02 ноября 2022 года № 912 (далее - ФССП).

**Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Автомобильный спорт» - 166 000 5 5 1 1 Я**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
кросс "Супер 1600"	166 030 1 8 1 1 Л
кросс "Туринг автокросс"	166 075 1 8 1 1 Л
кросс "Д2-2500"	166 079 1 8 1 1 Л
кросс "Д2-классика"	166 070 1 8 1 1 Л
кросс "Д2-юниор"	166 039 1 8 1 1 Н
кросс "Д2Н"	166 099 1 8 1 1 Л
кросс "Д3-250"	166 100 1 8 1 1 Н
кросс "Д3-мини"	166 038 1 8 1 1 Н
кросс "Д3-спринт"	166 034 1 8 1 1 Л
кросс "Д3-юниор"	166 035 1 8 1 1 Н
кросс "Супер багги"	166 033 1 8 1 1 Л
кросс "Багги 1600"	166 032 1 8 1 1 Л
кросс "Т1-2500"	166 040 1 8 1 1 Л
кросс "Т4-1"	166 041 1 8 1 1 Л
кросс "Т4-2"	166 042 1 8 1 1 Л
кросс "Т4-3"	166 043 1 8 1 1 Л
кросс "Багги 600"	166 010 1 8 1 1 Н
ралли "R1"	166 044 1 8 1 1 Л
ралли "R2"	166 045 1 8 1 1 Л
ралли "R3"	166 046 1 8 1 1 Л
ралли "N4"	166 047 1 8 1 1 Л
ралли "1400Н"	166 048 1 8 1 1 Л
ралли "1600Н"	166 049 1 8 1 1 Л
ралли "2000Н"	166 050 1 8 1 1 Л
ралли "4000Н"	166 051 1 8 1 1 Л
ралли "абсолютный"	166 102 5 8 1 1 Л

ралли "Р9"	166 052 1 8 1 1 Л
ралли 3-й категории	166 088 1 8 1 1 Л
ралли - кросс "Суперавто"	166 058 1 8 1 1 Л

Программа разработана МБУДО «СШ ТЭИС» (далее - Учреждение) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Автомобильный спорт», утверждённой приказом Минспорта России 02 ноября 2022 года № 912, а так же следующих правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации 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 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 мероприятий» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарного 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, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых 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 так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

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.

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

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

Классифицировать виды автомобильных соревнований можно по типам трасс, на которых проводятся состязания, по особенностям гоночной техники, по особенностям спортивного регламента и т. д.

Существуют различные виды соревнований автомобильного спорта, 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 нашем Учреждении развиваются дисциплины автомобильного спорта:

### **2.1 Характеристика дисциплины автомобильного спорта «кросс»**

Автомобильный кросс (кросс) — группа дисциплин автомобильного спорта представляющих собой скоростные соревнования с одновременным стартом (гонки), в которых определяющим является порядок пересечения контрольной (финишной) линии, количество пройденных кругов и время прохождения дистанции, проходящих на кольцевых (замкнутых) трассах без покрытия либо с насыпным покрытием (грунт, песок, крошка, гравий и т.п.), закрытых для постороннего движения.

Автомобильный кросс проводится на обычных автомобилях и на багги — одноместных автомобилях с открытыми колесами и пространственной рамой,

сделанных специально для таких гонок. Мощность двигателей в зависимости от класса может достигать 500—600 л.с, при этом скоростные характеристики отдельных автомобилей Багги по динамике разгона таковы, что при разгоне с места до 100 км в час время разгона составляет 2-3сек., что быстрее спортивных автомобилей таких известных марок, как например, Феррари или Порше.

Примечание: В разных странах термин autocross означает разные гоночные дисциплины. Например, в США под словом autocros или Solo понимают вид спорта, который больше всего похож на автослалом — одиночные заезды на ровной асфальтовой площадке по трассе, обозначенной конусами.

В настоящее время в России соревнования по автомобильному кроссу проводятся в следующих классах:

Таблица 1

Дисциплина	Класс	Возраст	Характеристика
<b>Легковые автомобили</b>			
кросс ралли-кросс	Д1"SuperCars" 1		Легковые автомобили, подготовленные в соответствии с требованиями Статьи 279 Приложения J МСК ФИА для "SuperCars"
кросс ралли-кросс	Д1А (Super1600)		Легковые автомобили с приводом на одну ось (4x2) и безнаддувным двигателем рабочим объемом до 1600 см3
кросс ралли-кросс	Д2 "Юниор"	юноши и девушки (12-18лет)	Легковые автомобили, выпущенные под торговыми марками "Ока" или "Кама"
кросс	Д2-1600		Легковые автомобили класса Д1А с двигателем рабочим объемом свыше 1400см3 и до 1600см3
кросс ралли-кросс	Д2Н		Легковые автомобили семейства ВАЗ, с приводом на переднюю ось, и двигателем рабочим объемом до 1600см3
ралли-кросс	Национальный		Легковые автомобили семейства ВАЗ, с приводом на переднюю ось, и двигателем рабочим объемом до 1600см3
кросс	Д2 "Классика"		Автомобили отечественного производства с приводом на заднюю ось, и двигателем с рабочим объемом до 1600см3
<b>Специальные кроссовые автомобили</b>			
кросс	Д3-"Мини"	мальчики и девочки (8-12лет)	Автомобили с приводом на одну ось, серийным двигателем рабочим объемом до 200см3

кросс	ДЗ "Юниор"	юноши и девушки (12-18лет)	Автомобили с приводом на одну ось, серийным двигателем рабочим объемом до 750см3
кросс	ДЗ микро	с 6 лет; в этом классе соревнования проводятся только по решению комитета кросса РАФ	
Кросс	ДЗ-250		Автомобили с приводом на одну ось, серийным двигателем рабочим объемом до 250см3

Водители, не достигшие 18 лет, допускаются к детско-юношеским соревнованиям при предоставлении лицензии «Юниор» и письменного согласия родителей или опекуна заверенного нотариально. В случае отсутствия согласия одного из родителей требуется юридическое обоснование. Это согласие находится в секретариате во время проведения соревнований. Наличие водительского удостоверения у этих водителей не требуется.

Каждый водитель должен иметь полис страхования от несчастных случаев.

Запрещается проводить соревнования в условиях плохой видимости: в темное время суток, в густом тумане, при сильном дожде или снегопаде и в условиях сильной запыленности. Не допускается в соревнованиях для легковых и специальных кроссовых автомобилей пересечение ручьев и других естественных или искусственных водоемов, ям и канав.

Гоночное полотно трассы должно быть обозначено земляным валом или барьераом. Длина трассы (размеры по средней линии трассы) минимум 800м (для детских соревнований - 500м), максимум 1400 м. Ширина трассы 10-25 м. Длина прямолинейных участков не должна превышать 200 метров. При длине прямолинейного участка более 150м – за ним должен следовать поворот, угол изменения направления движения в котором должен быть не меньше 45 градусов с максимальным радиусом (по средней линии) – 25м. Для легковых и специальных кроссовых автомобилей трасса должна иметь грейдированное грунтовое покрытие. Полотно трассы должно быть проходимым для всех классов автомобилей независимо от погодных условий без применения шин с внедорожным протектором. Гоночное полотно должно быть очищено от

камней, обработано пыле-связующим веществом и своевременно поливаться водой.

На всем протяжении трассы, то есть в любом ее месте, должен быть возможен обгон двигающегося впереди или остановившегося автомобиля.

В автомобилях используется каркас безопасности, сваренный из стальных труб и огибающий весь автомобиль изнутри, анатомическое сиденье "ковш", жестко прикрепленное к полу автомобиля, 4-х точечные и более ремни безопасности, предусмотрена система пожаротушения, отключение массы двигателя изнутри и снаружи. Вместо лобового и боковых стекол используется металлическая сетка.

К соревнованиям допускаются автомобили, соответствующие требованиям к автомобилям данного класса, участвующим в соревнованиях, и прошедшие Техническую инспекцию. Каждый водитель, принимающий участие в соревнованиях РАФ, должен быть экипирован в соответствии с Приложением 15 к КитТ (Об экипировке водителей в автоспорте). Пилот должен быть одет в комбинезон, ботинки, шлем и перчатки. К одежде предъявляются особые требования. Например, требования к перчаткам: окрашенные в яркий цвет, контрастирующие с основным цветом автомобиля, так, чтобы в случае сложностей на старте, они могли привлечь внимание судей старта.

Автомобиль должен иметь систему видеоФиксации.

Подготовка автомобиля к гонке дело рук самого пилота и его команды. С целью улучшения спортивных качеств, автомобиль может тюнинговаться (в соответствии с техническими требованиями в данном классе), так например, может модифицироваться коробка передач, устанавливаться усиленный привод, меняться подвеска, также, может быть сделан ряд изменений двигателя.

Старт заездов дается с места. Система заездов определяется Регламентом соревнования. В зависимости от количества участников, заезды могут состоять из нескольких уровней отборочных и финальных заездов (финалы, полуфиналы, четвертьфиналы, 1/8-финалы и т.д.). На каждом уровне проводится несколько заездов, по результатам которых определяется состав участников и расстановка на стартовой решетке заездов более высокого уровня. Все водители, не попавшие в заезды более высокого уровня, заканчивают участие в этапе соревнований.

Количество кругов в заездах устанавливается исходя из длины трассы и должно последовательно (от первых отборочных заездов к финальным) увеличиваться минимум на один круг.

**2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц проходящих спортивную подготовку 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, приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп

Таблица 2

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
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс ДЗ - 250», «кросс «ДЗ - мини»,			
Этап начальной подготовки	3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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 спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учётом;
  - возрастных закономерностей, становление спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
  - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
  - спортивных результатов;
  - возраста обучающегося;
  - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «автомобильный спорт»;
- 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.

## **2.4. Объём Программы**

Объём Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы проводятся групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочного занятия, 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 – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения 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 превышает 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 Организацией 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 учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	

	мероприятия				
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 Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных, включённых в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а так же 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.

### ***Спортивные соревнования***

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 «автомобильный спорт»;
- 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

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

### *Работа по индивидуальным планам*

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

### *Годовой учебно-тренировочный план*

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведётся 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 указан в приложении № 1 к Программе.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учётом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточный и итоговой 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 мероприятий;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

### ***Календарный план воспитательной работы***

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 также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведён в таблице 6.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы</b>	В течение года

		<b>обучающихся:</b> - 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);	
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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.1.	Практическая подготовка	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,</b>	В течение года

(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>направленные на:</b> - 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;	
---	--	--

### ***2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним***

Допингом в спорте признаётся нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включённых в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

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

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/викторин для спортсменов, персонала спортсменов, тренеров-преподавателей, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных, за антидопинговое обучение в Организации;
- ежегодная оценка знаний.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в таблице 7.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие на тему: «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	В течении года

	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие на тему: «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)» «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течении года
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Теоретическое занятие на тему: «Допинг-контроль» «Система АДАМС» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течении года

## 2.9. План инструкторской и судейской практики

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

Решение задач инструкторской и судейской практики целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторскую практику на всех последующих этапах подготовки. Основная работа проводится в тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания.

Таблица 8

№п/п	Этап подготовки	Наименование мероприятия	
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика</b>	
		Теоретические занятия	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
		Практические занятия	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
		<b>Судейская практика</b>	
		Теоретические занятия	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
		Практические занятия	Постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с

			последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Юный судья»
2.	Этап совершенствования спортивного мастерства		<b>Инструкторская практика</b>
	Теоретические занятия	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия	
	Практические занятия	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя	
		<b>Судейская практика</b>	
	Теоретические занятия	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы	
	Практические занятия	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»	

## 2.10. 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, организация спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям

	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к занятиям
	Периодические медицинские осмотры	2 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении 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, 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».

Систематический контроль за состоянием обучающихся, включает предварительные и периодические осмотры; этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрав России.

Основание для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки, является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

### **III. Система контроля**

**3.1. 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 Д3-250», «кросс «Д3-мини», кросс Д2-юниор, кросс Д2-классика.

- 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 (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «кросс Д3-250», «кросс «Д3-мини», «Д2-классика».

## 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 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором 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 «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;
- 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 уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**3.2. *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.***

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерского совета Организации, в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации учитывают их возраст, пол, а так же особенности вида спорта «Автомобильный спорт» и включают нормативы общей физической и специальной 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.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 10,11,12,13.

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

Таблица 10

Н 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 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", "кросс "ДЗ - мини", "						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
2.2.		мин, с	не более		не более	

	Смешанное передвижение на 1000 м		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 гимнаст. скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2.6.	Подъем туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	27	24
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
2.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	9

## 3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			40,0	38,0	42,0	40,0
3.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии	м	не менее		не менее	
			2,2	1,8	2,4	2,0

**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»**

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, руки на пояссе. Фиксация положения	с	не менее	
			45,0	40,0
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямолинии	м	не менее	
			2,2	1,8
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
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»	

**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»**

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		
			Юноши	Девушки	
<b>1. Нормативы физической подготовки</b>					
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	10,0	
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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее		
			12	-	
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее		
			-	18	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки указан в:

- для спортивной дисциплины «кросс «ДЗ - мини» (см. Приложение 2)

4.2. Учебно-тематический план указан в таблице 13

Таблица 13

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	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	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
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

				Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных

				соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

			воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
--	--	--	--

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Автомобильный спорт» основаны на особенностях вида спорта «Автомобильный спорт» и его спортивных дисциплин.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Автомобильный спорт» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

С учётом специфики вида спорта «автомобильный спорт» определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

- 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 субъекта Российской Федерации по виду спорта «автомобильный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «автомобильный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- формирование (комплектование) групп учебно-тренировочного процесса, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

- порядок формирования групп учебно-тренировочного процесса по виду спорта «автомобильный спорт» определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «автомобильный спорт» осуществляется на основе обязательного соблюдения

необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих учебно-тренировочный процесс.

- перевод занимающихся на следующие этапы учебно-тренировочного процесса и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.

- недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

- годовой объем работы по годам учебно-тренировочного процесса определяется из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях школы, осуществляющей учебно-тренировочный процесс и дополнительно 6 недель работы в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам и заданию в период активного отдыха.

## **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 трудоёмкость Программы (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же 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;

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 мероприятий» (зарегистрирован Министром России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15, 16);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 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.

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

Таблица 14

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ралли», «кросс»			
1	Автомобиль для перевозки спортивного автомобиля и спортивного инвентаря	штук	1
2	Прицеп для перевозки автомобиля	штук	1
3	Автомобиль (спортивный тренировочный)	штук	4
4	Двигатель	штук	2
5	Запчасти	комплект	1
6	Покрышки для колес	комплект	8
7	Доска информационная	штук	1
8	Ограничители (стойки, фишки, конусы)	комплект	2
9	Мат гимнастический на отделение	штук	4
10	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3

11	Инструменты для подготовки, обслуживания и ремонта автомобиля	комплект	4
12	Огнетушитель	штук	1
13	Подставка для колес (тележка)	штук	4
14	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
15	Скакалка	штук	5
16	Скамейка гимнастическая	штук	4
17	Стенка гимнастическая	штук	4
18	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
19	Хронометр электронный	штук	6
20	Электростанция (автономное питание электрооборудования)	штук	1
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
22	Домкрат 5-тонный	штук	2
23	Мобильный пандус	штук	1



Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "ралли", "кросс"									
1.	Автомобиль спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	4	1	4

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				До года		Свыше года		Количе-ство	Срок эксплуата-ции (лет)	Количе-ство	Срок эксплуата-ции (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "ралли", "кросс"											
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Белье длинное огнезащитное	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3.	Комбинезон омологированный (пламезащитный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	4
4.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

5.	Кроссовки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Носки огнезащитные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	3	1
7.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	-	-	2	1	2	1
8.	Перчатки огнезащитные	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
9.	Спортивная омологированная обувь	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	2	4
10.	Защитное устройство для шеи	штук	на обучающегося	1	2	-	-	1	2	1	2
11.	Защитное устройство для спины	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
12.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Шлем защитный омологированный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-

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

### **Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 «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), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

## **VII. Примерный перечень информационного обеспечения Программы**

Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности. Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация:

- а) о дате создания образовательной организации, об учредителе, учредителях образовательной организации, о представительствах и филиалах образовательной организации, о месте нахождения образовательной организации, ее представительств и филиалов (при наличии), режиме, графике работы, контактных телефонах и об адресах электронной почты;
- б) о структуре и об органах управления образовательной организацией;
- в) о реализуемых образовательных программах с указанием групп, дисциплин предусмотренных соответствующей образовательной программой;
- г) о численности обучающихся по реализуемым образовательным программам за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, местных бюджетов и по договорам об образовании за счет средств физических и (или) юридических лиц;
- е) о федеральных стандартах спортивной подготовки, об образовательных стандартах и о самостоятельно устанавливаемых требованиях (при их наличии);
- ж) о руководителе образовательной организации, его заместителях, руководителях филиалов образовательной организации (при их наличии);

- з) о персональном составе педагогических работников с указанием уровня образования, квалификации и опыта работы;
- з) о местах осуществления образовательной деятельности;
- и) о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности (в том числе о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов спорта, средств обучения и воспитания;
- м) о количестве вакантных мест для приема (перевода) по каждой дополнительной общеобразовательной программе,
- п) о поступлении финансовых и материальных средств и об их расходовании по итогам финансового года;
- р) о лицензии на осуществление образовательной деятельности (выписке из реестра лицензий на осуществление образовательной деятельности);

2) копий:

а) устава образовательной организации;

б) свидетельства о государственной аккредитации (с приложениями);

в) плана финансово-хозяйственной деятельности образовательной организации;

г) локальных нормативных актов, правил внутреннего распорядка обучающихся, правил внутреннего трудового распорядка, коллективного договора;

3) документа о порядке оказания платных образовательных услуг, в том числе образца договора об оказании платных образовательных услуг, документа об утверждении стоимости обучения по каждой образовательной программе;

4) предписаний органов, осуществляющих государственный контроль (надзор) в сфере образования, отчетов об исполнении таких предписаний;

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;

- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;

- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;

- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;

- мониторинг здоровья обучающихся;

- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;

-дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями.

### **VIII. Перечень информационного обеспечения Программы**

Предмет «Спортивное вождение»

1. Бебинов С.В. Оптимизация спортивно-технической подготовки юных картингистов 2001 г.
  2. Гогунов Е.И., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. — М., 2000.
  3. Кузнецов Александр Артемьевич к.п.н. Оптимизация психофизической подготовленности автогонщиков ралли высокой квалификации. 2007. Москва. стр. 158
  4. Минниханов Р.Н., Сахаров А.Н., Халиуллин И.А. Обучение картингу в спортивно- технических школах, секциях и кружках – часть 1, Казань: НЦ БЖД, 1998. -148 с.
  5. Минниханов Р.Н., Сахаров А.Н., Халиуллин И.А.. Техническая и тактическая подготовка картингиста – часть 2. - , Казань: НЦ БЖД, 1998. - 148 с.
  6. Примерная программа подготовки водителей транспортных средств категории "А". М.1999. Стандарт РФ по профессии "Водитель транспортного средства категории "А" ОСТ 9 ПО 04. 02.02.-96.
  7. Романова Е.С. Профессиональная картина автогонщика.
  8. Сингуриди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 1 / Э. Г. Сингуриди. – М.: ДОСААФ, 1982. 9. Трофимец Ю.И. Мотокросс. Подготовка гонщиков.- М. Патриот. 1990. – 142с.
  9. Уриханян Х.П. Картинг-спорт юных. – М.: изд. ДОСААФ СССР, 188.-135 с.
- Предмет «Психофизиологические основы деятельности водителя»
10. Рожков Л.Б., Найдина И.В. Психологические основы безопасного управления транспортным средством. 2. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб, Питер, 2008 год.
  11. Данилова Н.Н. Психофизиология. Учебник для вузов/Н.Н. Данилова. - М.Аспект Пресс, 2007. 4. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. СПб, Питер, 2011.
  12. 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.

13. Литвак М.Е. Психологическое айкидо, М., Феникс, 2013.
14. Лурия А.Р. Лекции по общей психологии-СПб.: Питер, 2007 (Серия "Мастера психологии").
15. Общая психология. В 7 т. 6: учебник для студ. высш. учеб. заведений/под редакцией Б.С. Братуся. - Т. 4 Внимание, М.В. Фаликман. - М.: Издательский центр Академия, 2006.
16. Психология. Учебник для гуманитарных вузов/Под общ. ред. В.Н. Дружинина. - СПб.: Питер, 2001. - 656 с.: ил. - (Серия "Учебник нового века").
17. Психические состояния/Сост. И общая редакция Л.В. Куликова, СПб., Питер, 2000. - (Серия "Хрестоматия по психологии").
18. Романов А.Н. Автотранспортная психология. Учебник для вузов\_М., Издательский центр "Академия", 2002.
19. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. - М.: Ассоциация авторов и издателей "ТАНДЕМ". Издательство ЭКМОС, 2000.
20. Развёрнутые тематические планы по учебному предмету "Психофизиологические основы деятельности водителя", М., МААШ, 2014.

#### Интернет сайты

[www.raf.su](http://www.raf.su) – Официальный сайт Российской Автомобильной Федерации. Официальная информация АК РАФ, календари соревнований, регламенты, правила, технические требования и т.д.

Приложение 1  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«автомобильный спорт»

**Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «автомобильный спорт»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года		
Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	18	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Минимальная наполняемость групп (человек)							
		10		8		2	
1.	Общая физическая подготовка	69	104	128	131	132	130
2.	Специальная физическая подготовка	49	68	112	150	162	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	25	56	92	100
4.	Техническая подготовка	142	170	262	416	460	645
5.	Тактическая подготовка	7	12	14	30	36	40
6.	Теоретическая подготовка	32	34	38	46	40	40
7.	Психологическая подготовка	4	6	8	28	24	24

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	6	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	16	37	42	50
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	6	12	12
11.	Восстановительные мероприятия	2	4	11	30	40	45
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040	1248

## Приложение 2

Программный материал для учебно-тренировочных занятий  
по каждому этапу спортивной подготовки спортивной дисциплины,  
содержащих в своем наименовании слова  
«кросс ДЗ - 250», «кросс «ДЗ - мини»,

№ п/п	Наименование темы	Количество часов в год			
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
	Кол-во часов в неделю	6	8	12	18
I.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>69</b>	<b>108</b>	<b>128</b>	<b>131</b>
	1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении. 2. Упражнения для мышц шей: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. 3. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. 4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. 5. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с				

	<p>партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p> <p>6. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе</p> <p>. 7. Упражнения с отягощением: - упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями, - упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>8. Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад и в стороны)</p> <p>9. В группировке, полуушпагат; полет - кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).</p> <p>10. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p>11. Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах, гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина.</p> <p>12. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, теннис</p>					
II.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>49</b>	<b>68</b>	<b>112</b>	<b>150</b>	<b>162/162</b>
	1. Упражнения для развития быстроты, координации: - повторное пробегание коротких					

<p>отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); - сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада; - медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях.</p> <p>2. Бег с изменением направления (до 1800).</p> <p>3. Бег с прыжками. Эстафетный бег.</p> <p>4. Бег с изменением скорости: - после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д.</p> <p>5. «Челночный бег» (туда и обратно): <math>2 \times 10</math> м, <math>4 \times 5</math> м, <math>4 \times 10</math> м, <math>2 \times 15</math> м и т.п.</p> <p>6. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 - 20 М) наперегонки.</p> <p>7. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров.</p> <p>8. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).</p> <p>9. Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на <math>90 - 180^\circ</math>.</p> <p>10. Прыжки вперед с поворотом.</p> <p>11. Прыжки с места и с разбега.</p> <p>12. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p> <p>13. Упражнения для развития силы: приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп,</p>				
---	--	--	--	--

	вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. 14. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. 15. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. 16. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).					
	Итоговый контроль	1	1	1	2	2
III.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>142</b>	<b>170</b>	<b>262</b>	<b>416</b>	<b>460/645</b>
	Введение	1	1	1	1	1
	Общее устройство и работа двигателя: Определение и общие особенности работы ДВС	1	1	2	3-4	4
	Классификация двигателей внутреннего сгорания	1	1	2	3-4	4
	Устройство двигателя внутреннего сгорания	1	1	2	3-4	4
	Принципы работы ДВС	1	1	2	3-4	4
	Принцип работы двухтактного двигателя. Принцип работы четырёхтактного двигателя	1	1	2	3-4	4
	Система охлаждения	1	1	2	3-4	4
	Смазочная система	1	1	2	3-4	4
	Система питания	1	1	2	3-4	4
	Система зажигания	1	1	2	3-4	4
	Рама автомобиля	1	1	2	3-4	4
	Тормозная система	1	1	2	3-4	4
	Подвеска	1	1	2	3-4	4
	Шины	1	1	2	3-4	4
	Система рулевого автомобиля	1	1	2	3-4	4
	Виды, периодичность и порядок работ по техническому обслуживанию автомобиля	1	1	2	3-4	4
	Подготовка техники к выезду	15	35	49	60-87	100
	Выезд	110	122	180	186-300	358
	Итоговый контроль	1	1	2	2	3
IV.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	<b>104</b>	<b>100/104</b>
	Тактика автоспорта	1	2	2		
	Виды тактики	1	2	2		

Основные тактические приёмы, используемые в соревнованиях	1	1	3	5	4
Тактика квалификационных заездов	1	2	2	5-4	7
Использование технических приёмов для достижения тактической цели, при борьбе с противником на трассе	1	2	3	5	7
Тактика обгона противника	1	2	2	5-6	7
Виды обгона	1	2	2	5	7
Практика обгона	1	2	3	5-6	7
Электронные системы хронометража в спорте	1	1	2		
Понятие об электронном хронометраже в спорте и его назначении	1	1	2		
Назначение, состав, характеристики электронных систем хронометража в автоспорте	1	1	2		
Система дистанционного контроля двигателей для автомобиля: назначение, состав, характеристики, принцип работы		1	2		
Персональный информационный дисплей: назначение, характеристика, отслеживание параметров		1	2		
Автоспорт как компонент физической культуры	1	1	1		
История автоспорта	1	1	1		
Виды автоспорта	1	1	1		
Правила вида спорта	2	2	1	1	1
Развитие автоспорта в мире, совершенствование спортивного инвентаря и экипировки	1	1	1		
Основы безопасности в автоспорте	2	2	2	1	
Психо-физиологические и психические качества спортсмена	1	2	2	1	
Зрительное восприятие. Поле зрения. Восприятие расстояния и скорости ТС. Избирательность восприятия информации	1	4	3	2	2
Направления взора. Восприятие звуковых сигналов. Маскировка звуковых сигналов шумом		2	2	2	2
Восприятие линейных ускорений, угловых скоростей и ускорений. Суставные ощущения		2	2	2	2

	Возможность выполнения управляющих операций по амплитуде и усилию перемещения органов управления		2	2	2	2
	Время переработки информации. Зависимость амплитуды движения рук (ног) водителя от величины входного сигнала.		2	2	2	3
	Психомоторные реакции водителя		2	2	2	2
	Комплекс мероприятий при оказании первой медицинской помощи	1	2	1	2	2
	Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил	1	2	1		
	Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов	1	2	1		
	Ответственность за нарушение антидопинговых правил	1	1	1		
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)	1	1	1	1	1
	Ответственность за нарушение антидопинговых правил	1	1	1	1	1
	Допинг-контроль	1	1	1		1
	Система АДАМС		1	1		1
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1	1	1	1	1
	Итоговый контроль	1	2	2	2	2
V.	<b>Инструкторская практика</b>	-	-	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>23/25</b>
	<b>Судейская практика</b>			<b>8</b>	<b>17</b>	<b>19/25</b>
VI.	<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>6</b>	<b>25</b>	<b>56</b>	<b>92/100</b>
VII.	<b>Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия</b>	6	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>36</b>	<b>52/57</b>
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>





