

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА «ЮНОСТЬ-ДОСААФ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУДО «КУСШТВС  
«Юность-ДОСААФ»  
Протокол № 1  
от 09 января 2023г.

Утверждаю  
Директор МАУДО «КУСШТВС  
«Юность-ДОСААФ»



Хомицевич В.В.  
2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
по виду спорта «Автомобильный спорт»

Возраст обучающихся: с 5 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Митрофанова О.В.,  
инструктор-методист

г.Каменск-Уральский, 2023 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «автомобильный спорт-картинг» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАУДО «КУСШТВС «Юность-ДОСААФ», локальные нормативные акты.

### ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

«Автомобильный спорт» –технический вид спорта, в котором люди соревнуются в скорости прохождения трассы на автомобилях (прототип, легковой автомобиль, грузовик, внедорожник, карт, багги и т. д.). Одни соревнования могут отличаться от других способом проведения, дистанцией, классом автомобилей. Класс автотранспортного средства определяется по объёму цилиндров в двигателе, по собственному весу авто и по элементам конструкции.

Спортивные дисциплины вида спорта «автомобильный спорт» определяются МАУДО «КУСШТВС «Юность-ДОСААФ», реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «автомобильный спорт» (далее – Учреждение).

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

В основу общеразвивающей программы подготовки для групп спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта – автомобильный спорт (картинг) положено освоение техники вождения карта, изучение ПДД и безопасности движения, т.к. анализ дорожно-транспортных происшествий показывает, что большинства из них можно было бы избежать, если бы за рулем находились бы более квалифицированные водители, обладающие большими знаниями, умениями и навыками в управлении автомобилем, а на дорогах более грамотные пешеходы, способные прогнозировать обстановку на дороге. Кроме освоения техники вождения карта, изучения ПДД и БД в основе деятельности спортивной школы лежит постройка гоночных и учебно-тренировочных картов, что дает возможность детям развиваться более разносторонне.

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в творчески активных и технически грамотных молодых людях, в возрождении интереса молодёжи к современной технике, в воспитании культуры жизненного профессионального самоопределения.

Данная программа по картингу предназначена для обучающихся в МАУДО «КУСШТВС «Юность-ДОСААФ».

К занятиям общефизической подготовкой допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. В спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладению основами техники.

Цель общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности - укрепление здоровья обучающихся через занятия физическими упражнениями, игровой деятельностью, повышение их уровня общей культуры, двигательной активности, путем популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Задачи:

#### 1. Воспитательные:

- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях спортом;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- развитие социальной активности детей: воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание чувства патриотизма, гражданственности.
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- пропаганда здорового образа жизни и профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголизма и преступности среди подростков

#### 2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством спортивных игр;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях спортом.

### 3. Образовательные:

- получить сведения о строении организма человека и влиянии физических упражнений на его гармоничное развитие;
- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить ребят технике и тактике спортивных игр;
- изучить теоретические сведения о личной гигиене, приемах первой помощи при травмах, спортивном массаже.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом к спорту в последние годы, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья.

Программа предлагаемых занятий окажет влияние на становление личности ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволяют детям восполнить недостаток двигательных навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов школьной программы недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приемами в игровых и технических видах спорта.

Наименование этапа	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП на конец года
СОГ	5	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

Возраст обучающихся в СОГ – от 5 до 18 лет. Основной формой проведения занятий является групповая тренировка продолжительностью 2 астрономических часа, 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме выполнения переводных нормативов согласно своему возрасту в конце учебно-тренировочного года.

Занятия по Программе во время официальных нерабочих праздничных дней в РФ, очередного отпуска, выездов на соревнования (командировании), выездов на тренировочные мероприятия, ограничительных мер по санитарно-эпидемиологическому благополучию (карантину), больничного тренера-преподавателя проводятся в спортивно-оздоровительных группах в следующем режиме:

-на основании плана учебно-тренировочных занятий для самостоятельного освоения обучающимися (онлайн). Примерный план учебно-тренировочных занятий приведён в Приложении №2.

Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях, показательных выступлениях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного МАУДО «КУСШТВС «Юность-ДОСААФ», для данной возрастной категории.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «автомобильный спорт»

(картинг) реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время. Данная Программа рассчитана на 1 год- 46 недель, 6 часов в неделю, итого 276 часов.

### ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

		1 год	2 год	3 год
Количество занятий в неделю		3	3	3
		Кол-во часов		
Количество часов в неделю (максимальная нагрузка)		6	6	6
Раздел подготовки	Общая физическая подготовка	120	120	120
	Участие в контрольных тренировках и соревнованиях	6	6	6
	Теоретическая подготовка	86	86	86
	Медицинское обследование	2	2	2
Общее количество часов (максимальная нагрузка)		276	276	276

### ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

№	Наименование тем	всего
1.	Физическая культура и спорт в России. Роль и задачи спортивных организаций, спортклубов.	1
2.	История и развитие автомобильного спорта.	1
3.	Технические требования к картингам, участвующим в соревнованиях по автомобильному спорту (картингу) в РФ.	1
4.	Определение и квалификация картингов.	1
5.	Общепринятые названия, термины и аббревиатура в мотоспорте, сленг.	2
6.	Названия и квалификация инструмента. Правила пользования и техника безопасности при работе с инструментом.	2
7.	Краткие сведения о строение и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2
8.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.	2
9.	Основы техники и тактики в технических видах спорта.	1
10.	Правила вида спорта. Антидопинг.	4

11.	Правила соревнований, их организация и проведение. Единая спортивная классификация.	4
12.	Устройство картинга.	18
12.	Техника безопасности.	6
13.	Горюче-смазочные материалы и технические жидкости.	6
14.	Правила дорожного движения.	5
15.	Основы безопасности дорожного движения.	5
16.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	4
	ИТОГО:	86
1.	Общая и специальная физическая подготовка (для всех групп обучающихся).	120
2.	Учебное вождение. Отработка и совершенствование техники.	60
3.	Техническое обслуживание и подготовка к соревнованиям.	4
4.	Восстановительные мероприятия.	В количество годовой нагрузки входят часы на восстановительные мероприятия
5.	Контрольно-переводные нормативы, тестирование.	6
6.	Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану
	ИТОГО:	190
	ВСЕГО ЧАСОВ:	276

### ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Содержание	Возраст		
	5-10 лет	11-14 лет	Свыше 14 лет
Для развития силы			
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5—1 кг	1-3 кг	3—5 кг
2. Упражнения с гирей 16 кг	—	—	+
3. Упражнения со штангой в положении стоя	—	до 10 кг	+

и лежа)			
4. Удержание угла в висе и упоре	+	+	+
5. Силовые упражнения с собственной массой	+	+	+
6. Упражнения с партнером	—	+	+
7. Подвижные и национальные игры	+	+	+
Скоростно-силовые			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3. Многоскоки	—	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	—	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	—	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	—	—	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+
8. Толкание ядра	—	—	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На общую и силовую выносливость			
1. Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	—	+	+
4. Круговая тренировка	—	+	+
5. Спортивные игры	—	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	—	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	—
8. Удержание угла в упоре и висе	+	+	—
На координацию движений			
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полосы препятствий	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На гибкость			
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+

2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	—	—

Таблица оценки результатов контрольно-переводных нормативов смотреть в Приложение № 1.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
2. Режим дня и личная гигиена.
3. Значение физических упражнений для здоровья человека.
4. Значение утренней гимнастики и закаливания.
5. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
6. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности.
7. Первая помощь при травмах на занятии.

Теоретический материал.

### Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - основная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития молодежи и для подготовки ее к трудовой деятельности и защите страны. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам физической культуры и спорта в России.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер спорта. Роль и задачи технических видов спорта на современном этапе.

### Тема 2. Роль и задачи спортивных организаций

Краткий исторический обзор развития. Задачи и место технических видов спорта в системе физического воспитания.

Роль технических видов спорта в патриотическом воспитании молодежи, подготовка к службе в российской армии. Классификация технических видов спорта.

Тема 3. Краткий обзор состояния и развития технических видов спорта в России

Виды технического спорта и их краткие характеристики. Краткий обзор истории развития технических видов спорта в России. Структура федераций по техническим видам спорта и их деятельность. Международные федерации по техническим видам спорта.

Чемпионаты, первенства и кубки России. Международные соревнования по техническим видам спорта. Достижения спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства. Роль спортивных школ в развитии спорта в России.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований.

Значение белков, жиров, минеральных солей и витаминов в питании в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные нормы.

Гигиена сна, уход за полостью рта, кожей, волосами, ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Закаливание. Гигиена одежды, обуви. Гигиена жилищ и мест занятий. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм обучающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о строении сердца, регуляции кровообращения. Роль дыхания и газообмен в легких для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий спортом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких результатов.

Тема 6. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям техническими видами спорта.

Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины, переноска и перевязка пострадавших, организация первой помощи на соревнованиях.

Оказание первой помощи при обморожениях, обмороке и шоке.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Массаж перед тренировкой и соревнованием. Противопоказания.

## Тема 7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки в технических видах спорта

Общая физиологическая характеристика технических видов спорта. Нервная система. Особенности деятельности анализаторных систем гонщика. Зрительный анализатор. Острота зрения. Периферическое зрение. Зрительное восприятие стартовых сигналов. Зрительная оценка отдельных препятствий и особенностей трассы.

Слуховой анализатор. Контроль дросселирования с помощью слуховых восприятий.

Проприорецепция как основной компонент «чувства карта» и т.д. Мышечная чувствительность гонщика при выполнении сложно-координационных элементов техники.

Особенности работы вестибулярного анализатора при наклонных положениях карта и т.п., прохождении поворотов, ускорениях и замедлениях (торможении).

Образование двигательных навыков при тренировках в технических видах спорта.

Кровообращение. Частота сердечных сокращений при предельной работе. Методы измерения ЧСС во время работы.

Телеметрия. Артериальное давление. Предстартовые физиологические изменения в организме гонщика.

Дыхание. Особенности деятельности дыхательной мускулатуры при управлении техническим средством. Потребление кислорода.

Амортизационная деятельность мышечных групп. Координационная деятельность при выполнении сложных элементов техники (прыжки, езда на заднем колесе, езда в управляемом заносе, преодоление неровностей, езда при низком коэффициенте сцепления, езда на предельных скоростях).

## Тема 8. Основы методики тренировки спортсмена

Теоретические занятия и тренировка как единый воспитательный процесс. Задачи и содержание процесса занятий и тренировки. Понятие о

формировании и совершенствовании двигательных навыков у спортсменов. Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе занятий и тренировок.

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

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

Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности спортсменов.

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

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

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка спортсменов. Ведение дневника тренировки.

Тема 9. Планирование спортивной тренировки спортсмена

Роль планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию тренировки спортсменов. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичной тренировки спортсменов. Задачи и средства подготовительного и основного периодов.

Документы перспективного планирования и их основное содержание. Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника тренировки спортсменом.

## Тема 10. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, двигательных способностей и функциональных особенностей организма спортсменов и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика средств и упражнений, рекомендуемых для повышения уровня общей и специальной подготовки и развития двигательных качеств спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей и физической подготовки. Требования к развитию двигательных качеств и подбору средств для совершенствования специальных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке спортсменов различного возраста и спортивной квалификации и на разных этапах подготовки.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп спортсменов на разных этапах тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Учет средств и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп обучающихся.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп обучающихся.

## Тема 11. Основы техники и тактики в технических видах спорта

### Особенности техники

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

характеристики в продольной и поперечной плоскостях. Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. 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.

Конструкция подвески и устойчивость. Гироскопический момент колеса и его влияние на устойчивость и управляемость.

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

- Особенности техники спортивного и скоростного вождения.

Терминология и классификация в автомобильном спорте (картинг)

- Особенности тактики

Тема 12. Правила соревнований, их организация и проведение. Единая спортивная классификация

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

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

Виды соревнований по техническим видам спорта. Характер соревнований: открытые, закрытые, личные, лично-командные, командные. Дистанция, старты, организация и технология. Порядок приема и закрытия

финиша. Посторонняя и разрешенная помощь. Общий порядок и правила движения по трассам (трекам). Виды нарушений. Хронометраж, организация и технология. Сигнальные флажки. Указательные и предупреждающие знаки. Участники соревнований. Права и обязанности участников. Экипировка. Представители и капитаны команд, и их права, и обязанности.

Определение категорий, группы. Классификация, технический осмотр. Горюче-смазочные материалы, ограничения, заправка и обслуживание.

Значение и роль спортивной классификации. Единая российская спортивная классификация. Задачи спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Разрядные нормы и требования. Присвоение спортивных званий и разрядов. Права и обязанности спортсменов, имеющих спортивные звания и разряды.

Тема 13. Устройство и техническое обслуживание технического средства

Основные требования, предъявляемые к двигателю. Индикаторная мощность двигателя и ее характеристика. Механические потери в двигателе. Эффективная мощность и ее изменение в зависимости от числа оборотов двигателя. Способы увеличения мощности двигателя, увеличение степени сжатия, повышение коэффициента наполнения и увеличения числа оборотов, уменьшение потерь на трении, подбор горючего. Основные факторы, влияющие на мощность двигателя, конструкция камеры сгорания, размерность и число клапанов, фазы газораспределения, правильная установка зажигания, опережение зажигания. Качество рабочей смеси и коэффициент наполнения, конструкция карбюратора, расположение и количество свечей, количество остаточных газов, коэффициент полезного действия. Понятие о тепловом балансе, форсированность двигателя. Применяемые карбюраторы. Подбор элементов выпускного тракта. Электрооборудование и особенности системы зажигания. Особенности конструкции агрегатов и узлов ходовой части. Механизмы управления. Ознакомление с техническими характеристиками отечественных и лучших образцов зарубежной спортивной техники.

#### Тема 14. Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях.

На учебно-тренировочных занятиях воспитательным процессом руководит Тренер-преподаватель.

Функции тренера-преподавателя определяются необходимостью создания условий существования ребенка в учебно-тренировочном процессе для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер-преподаватель получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к воспитанию каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;
- создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования демократической культуры в группе и учреждении.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематичная, планируемая деятельность, строящаяся на основе программы воспитания

всего спортивного учреждения, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе личностью ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед тренерским коллективом учреждения, и ситуации в спортивно-оздоровительной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. При составлении программы воспитания необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать поступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в спортивно-оздоровительной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в спортивно-оздоровительной группе, творческую, лично и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психологические условия для развития личности ребенка, способствует формированию навыков самовоспитания.

В своей работе тренер-преподаватель постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера-преподавателя с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в воспитании, физическом и духовном развитии лиц проходящих спортивную подготовку. Тренер-преподаватель должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и

эмоционального комфорта ребенка. Тренер-преподаватель может организовывать работу по повышению психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.

Формы работы тренера-преподавателя определяются исходя из ситуации, сложившейся в данной группе, традиционного опыта воспитания; степень психологического воздействия - уровнем развития детей, укомплектованностью группы, в которой происходит развитие и самоопределение обучающихся. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию воспитанника, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

Тема 15. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе занятий. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психологической подготовки достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии, техники и тактики по видам спорта;
- личным примером тренера-преподавателя, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

Воспитание юного спортсмена - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов: воспитание идейной убежденности и общечеловеческой

морали; воспитание волевых качеств; воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях. Воспитание юного спортсмена осуществляется в семье, спортивной школе.

Воспитательная работа тренера-преподавателя начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться обсуждению выступлений на соревнованиях, тренировках, тестированиях.

Спортивные успехи обучающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый ребенок должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремлении прославить страну, республику, регион, город, свою школу. Чувство долга перед коллективом — это идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер-преподаватель должен постоянно приучать воспитанников преодолевать встречающиеся трудности, которые всегда присущи тренировке и соревнованиям. Воля к победе - ее воспитание и проявление - неразрывно связана со всеми моральными и волевыми качествами. У юных спортсменов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Выходя на старт соревнования любого масштаба, спортсмены непременно волнуются. Их беспокоят тактика противника, оценка зрителей, выполнение элементов техники, уровень наступающего

утомления. Необходима уверенность в своих силах, решительность, чтобы побороть волнение и вести спортивную борьбу за победу, за достижение запланированного результата. Необходимо стимулировать обучающихся на самостоятельные решения сложных задач, возникающих в тренировочном процессе и соревнованиях.

Морально-волевая подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения;
- изучение приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию

деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для выполнения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддержать стремление и внутреннюю готовность обучающихся к достижению поставленной цели. Этот процесс предусматривает регулярную информацию инструктора по спорту о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему надо сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Антидопинговое обеспечение направлено на информирование общественности и спортивного сообщества о ключевых положениях антидопинговых правил, формирование культуры нулевой терпимости к допингу, реализацию обучающих и воспитательных программ, формирование установки о недопустимости применения допинга и раскрытие возможностей для обеспечения роста спортивных результатов. При работе с детьми применяется доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта.

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Основная цель: Обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в данной возрастной категории.

Основные средства учебно-тренировочных воздействий:

- 1). Общеразвивающие упражнения;

- 2). Подвижные игры, игровые упражнения;
- 3). Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты и т.д.);
- 4). Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5). Скоростно-силовые упражнения (в виде комплексов учебно-тренировочных заданий);
- 6). Школа техники;
- 7). Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-переводных нормативах). Методы тренировки по вождению: равномерно-дистанционный, переменный.

Спортивно-техническая подготовка: подготовка к движениям в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами; тренировки с отдельными фазами и элементами и их сочетанием в одно движение.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### Общая физическая подготовка

Цели и задачи общей физической подготовки: укрепление общего физического состояния обучающихся, костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях техническими видами спорта, развитие основных двигательных качеств: быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Средствами общей физической подготовки служат: зарядка, походы, прогулки и экскурсии, спортивные игры и они должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и периодах тренировки.

Подбор, содержание применяемых упражнений, их дозировка зависит от уровня физической подготовленности, возраста обучающихся, наличия материальной базы.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы построения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе, с двойным рашением скакалки. Бег со скакалкой по прямой и по кругу. Эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

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

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя

руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40% до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживания гири, метание, жонглирование гирями (вес гири 8, 16, 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники и тактики, правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол, регби и др. двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Учебно-методические материалы

1. Спортивный кодекс РАФ 2022 г. (утв. Советом РАФ от 12.03.2022 г.)
2. Гигиена физического воспитания и спорта. Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова, Москва, « Академия», 2002;
3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. .И.Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов, Новосибирск, Сибирское Университетское издательство 2009.
4. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968;
5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987;
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. -- М.: Медицина, 1966. -- 349 с;
7. Роль индивидуальных качеств личности в эффективности спортивной деятельности. Ю.Н.Кабанов, Новосибирск, Издательство Сибирского отделения Российской академии наук, 2009;
8. Правила дорожного движения РФ с изменениями 2022 г. А.И.Копусов. Москва, ООО Издательство «Эксмо»,2022
9. Громоковский Г.Б., Яковлев В.Ф. Экзаменационные билеты с комментариями 2022. Издательство: ТД Третий Рим, 2022
10. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988;
11. Фомин Н.А., Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с;
12. Теоретическая подготовка юных спортсменов/под ред. Бутлина Ю.Ф./ М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Озилин Н.Г. Совершенная система спортивной тренировки - М.: ФиС 1996.- 276с.

Приложение № 1

Таблица оценки результатов контрольно-переводных нормативов

Общая физическая подготовка

Возраст, лет	мальчики			девочки		
<b>1. Подтягивание (количество раз)</b>						
<b>Уровень подготовленности</b>						
	высокий	средний	низкий	высокий	средни й	низкий
6 лет	10 и выше	4-9	3 и ниже	3 и выше	2	1 и ниже
7 лет	12 и выше	5-11	4 и ниже	4 и выше	2-3	1 и ниже
8 лет	14 и выше	7-13	6 и ниже	5 и выше	3-4	2 и ниже
9 лет	16 и выше	8-15	7 и ниже	6 и выше	3-5	2 и ниже
10 лет	18 и выше	9-17	8 и ниже	7 и выше	4-6	3 и ниже
11 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	8 и выше	4-7	3 и ниже
12 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	9 и выше	5-8	4 и ниже
13 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	10 и выше	5-9	4 и ниже
14 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
15 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
16 лет	22 и выше	11-21	10 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
17 лет	24 и выше	12-23	11 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
<b>2. Подъем туловища за 30 сек. (количество раз)</b>						
	высокий	средний	низкий	высокий	средни й	низкий
6 лет	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
7 лет	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8 лет	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и

						ниже
9 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10 лет	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
11 лет	22 и выше	11-21	10 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
12 лет	23 и выше	12-22	11 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
13 лет	24 и выше	12-23	11 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
14 лет	25 и выше	13-24	12 и ниже	20 и выше	11-19	9 и ниже
15 лет	26 и выше	13-25	12 и ниже	21 и выше	11-20	10 и ниже
16 лет	27 и выше	14-26	13 и ниже	21 и выше	11-20	10 и ниже
17 лет	28 и выше	14-27	13 и ниже	22 и выше	11-21	10 и ниже

### 3. Прыжки в длину с места (в см.)

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 лет	140 и выше	110-130	90 и ниже	135 и выше	100-120	75 и ниже
7 лет	155 и выше	115-135	100 и ниже	150 и выше	110-130	85 и ниже
8 лет	165 и выше	125-145	110 и ниже	155 и выше	125-140	90 и ниже
9 лет	175 и выше	130-150	120 и ниже	160 и выше	135-150	110 и ниже
10 лет	185 и выше	140-160	130 и ниже	170 и выше	140-150	120 и ниже
11 лет	190 и выше	150-170	140 и ниже	175 и выше	150-160	130 и ниже
12 лет	195 и выше	155-175	145 и ниже	180 и выше	155-165	135 и ниже
13 лет	200 и выше	160-180	150 и ниже	185 и выше	160-170	140 и ниже
14 лет	205 и выше	165-195	155 и ниже	190 и выше	165-175	145 и ниже
15 лет	210 и выше	170-200	160 и ниже	195 и выше	170-180	150 и ниже
16 лет	215 и выше	175-205	165 и ниже	200 и выше	175-185	155 и ниже

17 лет	220 и выше	180-210	170 и ниже	и	205 и выше	и	180-190	и	160 и ниже
--------	------------	---------	------------	---	------------	---	---------	---	------------

4. Ходьба на лыжах									
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий			
6 лет	11,00 и ниже	11,30	12,00 и выше	и	11,30 и ниже	и	12,00	и	12,30 и выше
7 лет	10,00 и ниже	10,30	11,00 и выше	и	10,30 и ниже	и	11,00	и	11,30 и выше
8 лет	9,00 и ниже	9,30	10,00 и выше	и	9,30 и ниже	и	10,00	и	10,30 и выше
9 лет	8,00 и ниже	8,30	9,00 и выше	и	8,30 и ниже	и	9,00	и	9,30 и выше
10 лет	7,00 и ниже	7,30	8,00 и выше	и	7,30 и ниже	и	8,00	и	8,30 и выше
11 лет	6,30 и ниже	7,00	7,30 и выше	и	7,00 и ниже	и	7,30	и	8,00 и выше
12 лет	6,00 и ниже	6,30	7,00 и выше	и	6,30 и ниже	и	7,00	и	7,30 и выше
13 лет	5,30 и ниже	6,00	6,30 и выше	и	6,00 и ниже	и	6,30	и	7,00 и выше
14 лет	5,00 и ниже	5,30	6,00 и выше	и	5,30 и ниже	и	6,00	и	6,30 и выше
15 лет	4,30 и ниже	5,00	5,30 и выше	и	5,00 и ниже	и	5,30	и	6,00 и выше
16 лет	4,00 и ниже	4,30	5,00 и выше	и	4,30 и ниже	и	5,00	и	5,30 и выше
17 лет	3,30 и ниже	4,00	4,30 и выше	и	4,00 и ниже	и	4,30	и	5,00 и выше

5. Отжимание от пола									
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий			
6 лет	12 и выше	10	8 и ниже	и	10 и выше	и	8	и	6 и ниже
7 лет	14 и выше	12	10 и ниже	и	12 и выше	и	10	и	8 и ниже
8 лет	16 и выше	14	12 и ниже	и	14 и выше	и	12	и	8 и ниже
9 лет	18 и выше	16	14 и ниже	и	16 и выше	и	14	и	10 и ниже
10 лет	20 и выше	18	16 и ниже	и	18 и выше	и	16	и	12 и ниже

11 лет	22 и выше	20	18 и ниже	20 и выше	18	14 и ниже
12 лет	24 и выше	22	20 и ниже	22 и выше	20	16 и ниже
13 лет	26 и выше	24	22 и ниже	24 и выше	22	18 и ниже
14 лет	28 и выше	26	24 и ниже	26 и выше	24	20 и ниже
15 лет	30 и выше	28	26 и ниже	28 и выше	26	22 и ниже
16 лет	33 и выше	30	28 и ниже	30 и выше	28	24 и ниже
17 лет	35 и выше	32	30 и ниже	32 и выше	30	26 и ниже

6. Бег 1000 м (мин.сек.)						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 лет	6,00 и ниже	6,01-9,01	9,02 и выше	6,10 и ниже	6,11-9,10	9,11 и выше
7 лет	5,45 и ниже	5,46-8-45	8,46 и выше	6,00 и ниже	6,01-9,09	9,10 и выше
8 лет	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9 лет	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10 лет	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
11 лет	4,46 и ниже	4,47-7,45	7,46 и выше	5,20 и ниже	5,21-8,20	8,21 и выше
12 лет	4,30 и ниже	4,31-7,30	7,31 и выше	5,10 и ниже	5,11-8,10	8,11 и выше
13 лет	4,20 и ниже	4,21-7,15	7,16 и выше	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше
14 лет	4,10 и ниже	4,11-7,00	7,01 и выше	4,50 и ниже	4,51-7,50	7,51 и выше
15 лет	3,55 и ниже	3,56-6,45	6,46 и выше	4,40 и ниже	4,41-7,40	7,41 и выше
16 лет	3,26 и ниже	3,37-6,30	6,31 и выше	4,30 и ниже	4,31-7,30	7,31 и выше
17 лет	3,20 и ниже	3,21-6,15	6,16 и выше	4,20 и ниже	4,21-7,20	7,21 и выше

7. Бег 30 м (сек)						
	высокий	средний	низкий	высокий	средни	низкий

					й	
6 лет	6,0 и ниже	7,8-6,5	8,0 и выше	6,8 ниже	и 8,0-7,0	8,2 и выше
7 лет	5,6 и ниже	7,3-6,2	7,5 и выше	5,8 ниже	и 7,5-6,4	7,6 и выше
8 лет	5,4 и ниже	7,0-6,0	7,1 и выше	5,6 ниже	и 7,2-6,2	7,3 и выше
9 лет	5,1 и ниже	6,7-5,7	6,8 и выше	5,3 ниже	и 6,9-6,0	7,0 и выше
10 лет	5,1 и ниже	6,5-5,6	6,6 и выше	5,2 ниже	и 6,5-5,6	6,6 и выше
11 лет	5,0 и ниже	6,1-5,5	6,3 и выше	5,1 ниже	и 6,3-5,7	6,4 и выше
12 лет	4,9 и ниже	5,8-5,4	6,0 и выше	5,0 ниже	и 6,2-5,5	6,3 и выше
13 лет	4,8 и ниже	5,6-5,2	5,9 и выше	4,9 ниже	и 6,0-5,4	6,2 и выше
14 лет	4,7 и ниже	5,5-5,1	5,8 и выше	4,9 ниже	и 5,9-5,4	6,1 и выше
15 лет	4,5 и ниже	5,3-4,9	5,5 и выше	4,8 ниже	и 5,8-5,3	6,0 и выше
16 лет	4,4 и ниже	5,1-4,8	5,2 и выше	4,8 ниже	и 5,7-5,3	5,8 и выше
17 лет	4,3 и ниже	5,0-4,7	5,1 и выше	4,7 ниже	и 5,7-5,3	5,8 и выше

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

Примерный план учебно-тренировочного занятия.

**ТЕМА ЗАНЯТИЯ.**

Поддержание физической формы обучающихся.

**РАЗМИНКА.**

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
2. Подъем рук и колен. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях.
3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Назад голову не запрокидывайте.
4. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.
5. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.
6. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.

**ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Желательно все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратите внимание на правильность выполнения движения, работу руки, корпуса, ног – разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

- Накат справа с перемещением вправо (с правого угла стола и с середины стола) – 10 серий по 30 повторов.
- Накат слева с перемещением влево (с левого угла стола и с середины стола)– 10 серий по 30 повторов.
- Кенгуру – 4 серии по 20 прыжков.

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 2 минуты.

СФП:

- Прыжки на правой ноге – 4 серии по 30 прыжков.
- Прыжки на левой ноге – 4 серии по 30 прыжков.
- Прыжки через верёвочку – 4 серии по 30 прыжков.

ОФП:

- Поднимание ног из положения лёжа – 40 раз.
- Пресс – 4 серии по 20 раз.
- Отжимания – 4 серии по 20 раз.
- Планка на прямых руках – 4 серии по 20 секунд.

РАСТЯЖКА

1. Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

2. Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

3. Сесть на пол, левую вытянуть, правую согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклоны вперед. 8 раз к левой ноге, затем поменять положения ног.