



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА

ОПИСАНИЕ **дополнительной предпрофессиональной программы** **по картингу** **Срок реализации программы – 8 лет.**

Впервые упоминания о картинге появилось в 30-х годах, когда в США группа мальчишек устроила соревнование на безмоторных тележках, катящихся под горку.

Поскольку интерес к таким соревнованиям нарастал, они проводились все чаще, а конструкция тележек все более усовершенствовалась. Затем появился простейший двигатель внутреннего сгорания.

Первую машину, напоминающую современный картинг, построил летом 1956 г. Механик гоночных автомобилей Арт Инглс и сотрудник калифорнийской нефтяной компании Луи Борели. Для изготовления рам Инглс применил трубы, используемые в производстве гоночных автомобилей. Двигатель мощностью 2,5 л. был установлен сзади сиденья водителя. Произведя испытания карта и, убедившись в его перспективности, Инглс и Борели основали фирму по производству картов. Другие энтузиасты, заинтересовавшиеся новинкой, объединились в декабре 1957 года и основали клуб «ТО карт».

Карт небольшой спортивный (гоночный) автомобиль, несложный по устройству, простой в управлении. Карт удачный объект деятельности автоконструкторских кружков школьников.

Первый карт в нашей стране был построен в 1960 году в Курском городском Дворце пионеров под руководством энтузиаста, выпускника Харьковского автодорожного института Льва Кононова. В конце 60-го года уже успешно действовала картинговая секция под руководством В. Енина и Э. Костенко в Харьковском Дворце пионеров.

В декабре 1960 года картинг признан уже официально. Федерация автомобильного спорта СССР утвердила правила проведения соревнований, а также классификацию и технические требования к картам.

Ныне картинг занимает прочное положение в спортивной жизни молодежи. Этим видом спорта занимается более 530 тыс. человек. Ежегодно проводятся чемпионаты и соревнования различного уровня. Картинг входит в зачет спартакиад и юношеских игр школьников.

Дополнительная предпрофессиональная программа по картингу разработана на основе:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) и нормативных документов, утвержденных Министерством спорта Российской Федерации:
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

Программа содержит современные научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса подготовки спортсменов.

Цель программы:

Вовлечение детей и подростков в систематическое занятие автомобильным спортом и подготовка спортсменов-картингистов в условиях дополнительного образования.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- повышение функциональных возможностей организма обучающегося, совершенствование специальных физических качеств, совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности, поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

В процессе развития организм человека претерпевает закономерные морфофункциональные изменения. Многочисленные исследования онтогенеза позволили выявить определенную гетерохронность в

формировании различных органов и систем организма, характерную для различных периодов. Возрастные особенности биологического созревания различных функциональных систем сказываются на эффективности обучения технике двигательных действий и совершенствовании физических качеств.

Педагогическая практика многократно показала, что эффект обучения, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче, чем во взрослом, научить человека ездить на велосипеде, плавать, выполнять акробатические упражнения и т.п., поскольку в эти годы активно развиваются функциональные системы организма, обеспечивающие проявление координационных возможностей, и одновременно мало еще выражены защитные реакции, связанные с чувством страха. Зависимость между возрастом и эффективностью обучения меняется по мере чередования в онтогенезе периодов, отличающихся различным уровнем «обучаемости», восприимчивости к тренировочным воздействиям и переработке информации. Такая же закономерность прослеживается и в отношении совершенствования двигательных (физических) качеств.

Возрастные периоды, когда специфические тренировочные воздействия на организм человека вызывают повышенную ответную реакцию, обеспечивающую значительные темпы роста тренируемой функции, получили название «сенситивных» (или «критических») периодов. Если в процессе многолетней подготовки спортсмена не использовать периоды, особо благоприятные для совершенствования двигательных качеств, то возместить потерянное оказывается часто невозможным. Определить возрастные границы «сенситивных» периодов, ориентируясь только на календарный (паспортный) возраст, бывает трудно, поэтому рекомендуется учитывать еще и биологический возраст. Биологический возраст определяют по уровню физиологического развития, двигательным возможностям детей, стадии полового созревания и степени окостенения скелета (т.е. замены хрящевой ткани костной). Календарный возраст может значительно отличаться от биологического. Различные двигательные качества достигают своего максимального развития в различном возрасте в зависимости от темпов созревания функциональных систем, обеспечивающих их проявление.

С этим фактором в значительной степени связан оптимальный возраст начала занятий автомобильным спортом, преимущественная направленность тренировочных воздействий на начальных этапах многолетней подготовки, а также ориентировочные границы высших достижений.

Выраженный прогресс в совершенствовании координационных способностей и гибкости связан с возрастом 6-10 лет и достигает максимума к 14-15 годам у девушек и на 1-2 года позже - у юношей. Наибольший прирост быстроты под влиянием тренировочных воздействий происходит в возрасте 9-12 лет, а к 13-15 годам по ряду своих проявлений достигает максимума. По данным специалистов максимальная частота движений (без нагрузки) повышается у мальчиков и девочек до 13 лет. В этот период преимущество тренированных детей перед нетренированными особенно велико. Если в этом возрасте не уделять внимание совершенствованию быстроты, то в последующие годы возникшее отставание трудно ликвидировать.

Силовые способности юных спортсменов тесно связаны с ростом костной и мышечной ткани, развитием суставно-связочного аппарата. Наибольший прирост силы отдельных мышц происходит в период от 14 до 17 лет. Особенностью возрастного развития двигательных качеств является разнонаправленность их изменения в период полового созревания. Скоростно-силовые качества в этот период растут интенсивно, а координационные качества (в частности, точность дифференцирования и воспроизведения усилий) могут даже снизиться. Происходит это в связи с наблюдающейся в этот период гормональной перестройкой в организме подростков, которая приводит к росту возбудимости и к увеличению подвижности нервных процессов. Следует также учитывать и анатомо-морфологические изменения, происходящие в этот период в организме. Увеличение длины тела и конечностей приводит к изменению биомеханической структуры движений, требует выработки новых координации, что сопровождается ухудшением соразмерности и согласованности движений. Так, например, снижение скоростно-силовых показателей у девушек 15-17 лет объясняется тем, что, с одной стороны, приостанавливается рост быстроты движений, а с другой - нарастает вес,

причем в значительной мере за счет пассивной массы - жира. Это приводит к уменьшению относительной силы у девушек.

Для рационального построения многолетней подготовки в автомобильном спорте оптимальным возрастом для зачисления детей в группы начальной подготовки (1-й год обучения) принят возраст 8 лет.

Спортивная подготовка по картингу является многолетним процессом и разделяется на следующие этапы:

Этапы многолетней подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)
1	2	3	4	5
Начальной подготовки	Первый год	15	25	6
	Второй год	14	20	8
	Третий год	14	20	8
Тренировочный	Первый год	12	14	12
	Второй год	12	14	12
	Третий год	10	12	18
	Четвертый год	10	12	18
	Пятый год	8	12	18