

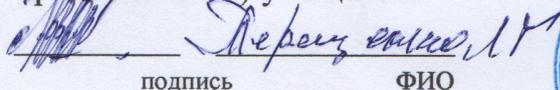
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ЮНЫХ ТЕХНИКОВ» г. Волгодонска

Рассмотрено
на заседании методического совета
Протокол от 27.05.19 № 5

Утверждено
на заседании педагогического совета
Протокол от 26.08.2019 № 1

СОГЛАСОВАНО

Родитель (законный
представитель) учащегося


подпись

ФИО

«01» сентября 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Станция юных техников»
г. Волгодонска

Л.В.Рязанкина

«01» сентября 2019 г.



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

спортсмена-картингиста

Терещенко Даниила Леонидовича

в условиях дополнительного образования в
классе «Национальный»

Педагог дополнительного образования Терещенко Л.Г.

Срок реализации
образовательной программы
1 год

Г. Волгодонск
2019

Содержание

1	Введение	3
2	Актуальность разработки программы	4
3	Цель программы.....	6
4	Основные задачи индивидуальной программы.....	6
5	Тематический план индивидуальной подготовки	7
6	Программа по индивидуальной подготовке спортсмена.....	8

1 Введение

Среди технических и военно-прикладных видов спорта немаловажная роль принадлежит картингу. Многие выдающиеся автогонщики начинали свои первые шаги с этого вида спорта, который привил им любовь к управлению автомобилем, технике, воспитал эмоционально-волевые качества спортсмена-водителя.

Картингом можно заниматься с раннего возраста, а в официальных соревнованиях разрешается участвовать с 8 лет. Это дает возможность детям овладеть слесарным инструментом, научиться тонкостям регулировки двигателя и ходовой части карта, освоить работу на различных металлообрабатывающих станках.

Возможность принятия самостоятельных конструкторских решений и их многовариантность создают условия для проявления и развития творческих способностей у детей и юношей. Участие в конструировании, постройке карта или подготовке готового карта к соревнованиям приносит школьнику большую пользу: он познает радость творчества, приобретает навыки конструирования, с интересом трудиться и видит плоды своих трудов - испытывает, обкатывает свою машину, участвует на ней в соревнованиях.

Анализ дорожно-транспортных происшествий показывает, что большинство из них можно было бы избежать, если бы за рулем находились более квалифицированные водители, обладающие большими знаниями, умениями и навыками в управлении автомобилем.

Техника управления картом совпадает с техникой управления настоящим автомобилем, особенно заднеприводным. Более того, лишенный подвески, обладающий большой динамикой и находящимся близко к дороге жестким сидением карт много ошутимее воспринимает физическое и эмоциональное состояние человека-водителя и его «чувства автомобиля и дороги».

Воспитание этих чувств и умение водителя правильно реагировать на них, доведение техники управления автомобилем в экстремальных ситуациях до совершенства, а также выработка способности интуитивного прогнозирования развития дорожной ситуации и правильной оценки - вот основополагающие условия достижения высокого водительского мастерства. И чем в более раннем возрасте происходит обучение технике управления, тем выше результат.

Но детям и подросткам не всегда дозволено начинать обучение водительскому делу за рулем даже учебного автомобиля, вот тут-то и приходит на помощь картинг.

Все желающие заниматься картингом должны представить следующие документы:

- заявление;
- разрешение родителей на участие в тренировках и юридически оформленное разрешение на участие в соревнованиях;
- страховой полис на сумму, оговоренную Российской Автомобильной Федерацией;
- справку о состоянии здоровья из врачебно-физкультурного диспансера.

2 Актуальность разработки программы

Существует базисная программа подготовки спортсменов по картингу, которая была предложена обществом ДОСААФ в 1970 году. Но к настоящему времени изменилась во многом и система образования, и законодательство об образовании. Новое время требует и нового методического образовательного процесса. Изменился возраст участников по картингу, изменились и правила проведения соревнований.

Основываясь на своем сорокапятилетнем опыте работы с детьми в этом виде спорта в качестве педагога, тренируя спортсменов для участия в соревнованиях в качестве тренера, подготавливая и модифицируя карты в качестве конструктора и механика, основываясь на достигнутых результатах и для участия в Первенстве и Кубке России по картингу, я предлагаю программу по индивидуальной подготовке спортсмена-картингиста.

Данная программа индивидуальной подготовки разрабатывалась на протяжении пяти лет для детей и подростков, проявляющих особый интерес и способности к картингу.

Проведя анализ существующей базисной программы подготовки спортсменов по картингу, основываясь на своем многолетнем опыте, на основании авторской программы считаю возможным предложить новую программу, благодаря которой обучающиеся достигают высокого уровня, получая ежегодно призовые места в соревнованиях по картингу.

Индивидуальная программа составлена с соблюдением психолого-педагогических и санитарных норм. В ней предусматривается, что теоретические занятия, практическая работа по техническому обслуживанию и ремонту картов, спортивно-тренировочная езда чередуются со специальной физической подготовкой спортсмена.

Индивидуальная программа является не только обучающей, но и воспитывающей, так как воспитание творческой личности - одна из задач, на которую нацелена представленная программа. Вторая задача, которую необходимо решать в условиях дополнительного образования - это опора в процессе обучения на важнейшие принципы, обозначенные в Законе РФ «Об образовании», среди них:

- гуманности (духовности, гражданственности, нравственности);
- свободной, уникальной личности;
- индивидуальности каждого ребенка, его возможностей и способностей, самобытности;
- принцип практической личности.

Много внимания в программе уделяется воспитательным технологиям, используемым при обучении детей в кружке.

В индивидуальной программе отражен целевой конечный результат.

Данная программа ориентирована на Терещенко Даниила-ребенка с ограниченными возможностями по слуху и речи.

Терещенко Даниил обучается в специализированной школе (РОЦОНУ) г. Ростова-на-Дону в 7«а» классе. Школьную программу усваивает на «хорошо» и «отлично».

В секцию «Картинг» Даниил пришел в 2010 году. Первые его соревнования прошли в классе «Пионер».

За 2010-2013 г. получил спортивный разряд, участвовал в Областных и Всероссийских соревнованиях.

Спортивные достижения Даниила:

2013 год

- сборная команда Ростовской области по картингу заняла I место. В состав команды входил Даниил;
- Чемпионат России - IV место.

2014 год

- Чемпионат Ростовской обл. – I место;
- Чемпионат России (ЦФО) – II место;
- Чемпионат России, финал – II место.

2015 год

- Чемпионат Ростовской обл. – I место;
- Чемпионат России (ЦФО) – I место;
- Чемпионат России, финал – I место.

2016 год

- Чемпионат России (ЦФО) – I место;
- Чемпионат России, финал – II место.

2017 год

- Районные соревнования по картингу, г.Сальск – 3 место
- Областные соревнования по картингу г.Таганрог – 3 место
- Открытое первенство с.Песчанокопского – 3 место

2018 год

- Чемпионат ЮФО 1-й этап – 1 место
- Областные соревнования по картингу г. Таганрог – 2 место
- Открытый Чемпионат г.Пролетарска – 2 место

За победы Даниила награждали кубками, грамотами и ценными призами.

2019 год

- Всероссийские соревнования по картингу г.Сочи «Сочинская весна» - 2 место класс «Национальный»
- Всероссийские соревнования «Весенний Кубок России» г.Грозный – 2 место
- Всероссийские соревнования «Ахмат» г.Грозный – 1 место класс «Национальный»
- Всероссийские соревнования по картингу 1-й Этап ЮФО г.Ростов-на-Дону – 1 место
- Всероссийские соревнования по картингу 2-й Этап ЮФО г.Усть-Лабинск– 1 место
- Областные XXVIII традиционные соревнования по картингу, г. Пролетарск – 3 место Класс «Национальный Юниор», 3 место Класс «Национальный», 1 место Класс KZ-2

3 Цель программы

Создание условий для развития ребенка, вовлечения Даниила в систематические занятия автомобильным спортом, его подготовке к участию в соревнованиях различного уровня в условиях дополнительного образования.

Программа направлена на получение Терещенко Даниилом навыков:

- устройство картинга;
- умение управлять картингом;
- умение общения со сверстниками;
- работа в команде;
- адаптация к жизни в обществе и спорте.

4 Основные задачи индивидуальной программы

1 Создать условия, способствующие выявлению и свободному развитию интереса ребенка к картингу.

2 Развивать технические способности и конструкторские умения, техническую смекалку и высокое профессиональное мастерство при выполнении практических работ, связанных с расчетом, изготовлением, сборкой, отладкой спортивных машин.

3 Формировать навыки и умения работы с различными инструментами и приспособлениями ручного труда при обработке материалов.

4 Научить действовать коллективно в составе единой команды для достижения высоких спортивных результатов.

5 Формировать личность творческую и самостоятельную, гуманную и внутренне свободную, способную к техническому творчеству и созиданию, способную ценить себя и уважать других.

6 Добиться успехов в Чемпионате и Кубке России:

- стать Чемпионом Ростовской области среди школьников;
- стать Чемпионом Краснодарского края;
- стать чемпионом ЮФО и ЦФО;
- выиграть Кубок России;
- стать Чемпионом России.

5 Учебно-тематический план индивидуальной подготовки

№ п/п	ТЕМА	Количество часов			
		Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Приме чание
1	2	3	4	5	
1	Вводное занятие	3	3	-	
2	Подготовка шасси карта	51	3	48	
3	Подготовка двигателя карта	51	3	48	
4	Спортивно-тренировочная езда на карте	51	3	48	
5	Психологическая и специальная физическая подготовка	15	3	12	
6	Участие в соревнованиях. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	39	3	36	
7	Меры безопасности при работе в секции, на тренировках и соревнованиях	3	3	-	
8	Заключительное занятие	3	3	-	
	ИТОГО	216	24	192	

6 Содержание программы по индивидуальной подготовке спортсмена

1 Вводное занятие

- подведение итогов участия в соревнованиях в летний период;
- обсуждение планов работы на учебный год;
- обсуждение изменений в классификации и технических требований карта.

2 Подготовка шасси карта

- обзор новых конструкций карта;
- разработка общего направления подготовки шасси карта.

Практическая работа:

- разработка, изготовление и установка более легких узлов и деталей карта;
- изготовление полой (трубчатой) задней оси;
- подбор сидения, рулевой колонки, рулевого колеса и педального узла учитывая индивидуальные особенности пилота, их установка и регулировка;
- корректировка общего центра тяжести системы «машина-пилот» (развесовка).
- изменение способности силовой рамы карта противостоять изгибающим нагрузкам (изменение жесткости) в зависимости от класса машин;
- подготовка силовой рамы карта к покраске и ее покраска;
- сборка шасси;
- установка боковых отбойников безопасности (кузова);
- выбор оптимальных углов установки колес (развал, сходжение, кастор) в зависимости от погодных условия и дорожного покрытия картодрома;
- проверка шасси соответствию техническим требованиям для данного класс машин.

3 Подготовка двигателя

- обзор специальных технических требований к двигателю для данного класса машин;
- общее понятие о форсировке и доводки двигателя;
- разработка новых конструкций и технологий изготовления кривошипно-шатунного механизма, главной передачи, узла сцепления и блока обратных клапанов системы газораспределения двигателя (т.н. «домика»);

Практическая работа:

- изменение фаз газораспределения;
- изготовление гильзы цилиндра;
- изменение степени сжатия двигателя;
- работа с поршневой группой;
- изготовление и ремонт кривошипно-шатунного механизма;
- работа с шестернями коробки передач;
- изготовление механизма сцепления;
- работа с системой зажигания, установка угла опережения зажигания;
- выбор топлива и масла;
- работа с карбюратором, регулировка смесеобразования;
- проверка соответствия двигателя техническим требованиям;
- испытание двигателя на трассе, контрольные заезды.

4 Спортивно-тренировочная езда на карте

- способы управления картом в экстремальных ситуациях;
- понятия об оптимальном пути прохождения простых сложных и фигурных поворотов;
- тактика командной гонки.

Практическая работа:

- отработка техники управления картом в экстремальных ситуациях (занос задней оси, разворот в заносе и во вращении);
- отработка техники проделывания поворотов различной сложности на максимальной скорости;
- отработка техники старта;
- способы и техника обгона на трассе;
- выбор оптимального пути прохождения трассы;
- участия в различных соревнованиях.

5 Психологическая и специальная физическая подготовка

- специальная физическая подготовка;
- роль и значение психоэмоционального состояния спортсмена на соревнованиях;
- выявление различных психоэмоциональных состояний и преодоление отрицательных эмоций перед, и в ходе соревнований.

Практическая работа:

- упражнения, способствующие быстрой ориентации на трассе, восприятию временных интервалов и звуковых сигналов, связанных с техническими неисправностями;
- специальные физические упражнения;
- упражнения на развития силы, выносливости, быстроты реакции;

- выполнение упражнений по индивидуальным планам;
- приемы доврачебной помощи;
- участие в проведении тестов;
- подвижные игры: футбол, баскетбол, плавание, настольный теннис и т.д.

6 Участие в соревнованиях. Правила соревнований. Организация проведение соревнований

- правила и порядок проведение соревнований;
- правила техники безопасности на соревнованиях.

Практическая работа:

- подготовка и оформление места проведения соревнований;
- участия в соревнованиях в качестве судьи и спортсмена;
- участия в соревнованиях различного масштаба: городские, областные, Всероссийские, ЮФО, ЦФО, кубок и Первенство России.

7 Меры безопасности при работе секции, на тренировках и соревнованиях

- меры безопасности, связанные с правильной организацией учебных занятий;
- меры безопасности при обращении с инструментом во время работы;
- меры безопасности при работе на токарном, фрезерном и сверлильном станках;
- меры безопасности, связанные с техническим состоянием картов, экипировки пилотов;
- состояние здоровья и самочувствия пилота;
- меры безопасности по медицинскому и противопожарному обеспечению;
- меры безопасности при обращении с лакокрасочными материалами;
- меры безопасности при обращении с ГСМ, правила их использования, хранения и транспортировки.

8 Заключительное занятие

- подведение итогов работы секции;
- подведение итогов выступление спортсмена в различных соревнованиях;
- награждение спортсмена;
- рекомендации по работе на летний период.