

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

«Рассмотрено»
Протокол №1 от 30.08.2016 г.
заседания методического совета

«Утверждено»
Приказ № 212-о от 01.09.2016 г.

Директор МБУ ДО «ЦВР»
Ильин А.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ВОЖДЕНИЕ»**

Возраст воспитанников - 7-18 лет
Срок реализации программы – 3 месяца
Направленность – техническая

Составитель:
педагог дополнительного образования
Сурдин В.К.

Салехард
2016

Пояснительная записка

Данная программа имеет техническую направленность. По времени реализации – краткосрочной.

Новизна программы: данная образовательная программа или услуги компенсируют, корректируют или расширяют рамки базового компонента программы «Мототехника». В настоящее время это программа, с одной стороны, является продолжением программы по мототехнике, а с другой – носит узкопрагматический характер.

Подобные программы в основном имеют профессиональную направленность и позволяют обучающимся скорректировать и развить определённые новизны опыта вождения, и ещё одну возможность, позитивного самоутверждения на треке, когда одной из задач кроссмена становится выжать на трассе до финишной и сохранить в себе частичку того хорошего, что называется, в случае необходимости, «уметь проигрывать». Такие программы свободны от академических требований и даёт возможность свободы самостоятельности, что является решающим условием самодетерминации поведения во время вождения на трассе. Значимо и то, что образовательно-воспитательное пространство формирует толерантную среду в соревновательном процессе.

Актуальность. Для юношей школьного возраста становится необходимым осваивать и постигать основы технологии управления мототехникой в экстремальных условиях, созревает желание «овладения мастерством» управлять техническими средствами. Кроме этого способность владеть психофизиологическими процессами своего организма, для дальнейшего до профессионального самоопределения, это ступень становления себя, как мужчины, умение предусмотреть, правильно рассчитать и приложить все силы, чтобы добиться желаемых результатов, как в соревнованиях, так и в жизни.

Технические виды спорта не только физически закаляют человека, вырабатывая у него высокие моральные и волевые качества, но способствуют развитию творческой мысли, прививают любви к технике, умение мастерски владеть ею и в большей мере способствуют профессиональной ориентации. Ценность данной образовательной программы также заключается в том, что технические виды спорта пользуются большой популярностью среди подростков, способствуют приобретению технических знаний у воспитанников, их физическому развитию, помогает в выборе профессии и готовит к жизни в современном обществе.

Вышесказанное свидетельствует об **актуальности** образовательной программы спортивно-технической направленности «Экстремальное вождение».

Ведущие идеи.

1. Личностно-деятельностный подход в обучении и воспитании.

Основными направлениями реализация идеи личностно-деятельностного подхода:

- приоритет личностно смысловой сферы обучающихся;
- включение субъектного опыта обучающихся в учебный процесс;
- признание сотрудничества педагога и обучающихся.

2. Идея творчества:

- применение педагогом разнообразных творческих заданий;
- оценка обучающимися целесообразности своих действий;
- создание условий для схематизации заданий, что стимулирует развитие творческих способностей ребенка.

Цель данной программы:

Создание условий для формирования у обучающихся основ профессионального вождения техникой, использовать умения в выходе из экстремальных ситуаций с наименьшими потерями.

Указанная цель конкретизируется в следующих задачах:

Обучающие:

- усвоение знаний по базовым темам программы
- обучить безопасному вождению так, чтобы максимально избежать любых возможных аварийных ситуаций
- создать у подростков основу системы технических знаний, необходимых для управления мототехникой в экстремальных условиях;
- обучить основам охраны труда, техники безопасности и пожарной безопасности;
- обучить правилами поведения на соревнованиях.

Воспитательные:

- воспитать стремление следовать нормам здорового образа жизни;
- воспитать потребность к сотрудничеству и умению без конфликтного выхода из различных ситуаций;

Развивающие:

- уравновешенность, рассудительность. Способность держать себя в руках, удерживать контроль над собственными эмоциями, не выходить из себя, растрчивая энергию на глупые ссоры, конфликты, переживания;
- объективность. Понимание реальных своих возможностей, честная оценка своих недостатков, достоинств. Правильное отношение к поражению и победе.
- самодисциплина. Способность делать то, что нужно тогда, когда это требуется, отказывать себе в желаниях, удовольствиях ради определенной цели;
- организаторские способности. Умение составлять планы, рассчитывать время, разделять и делегировать полномочия другим людям. Организовывать функциональные, производительные процессы с максимальным КПД;
- гибкость в общении: способность обходить "острые углы", дипломатичность.

В программе отражен обязательный конечный результат, которого достигают обучающиеся на соревнованиях различного уровня.

Программа составлена с соблюдением психолого-педагогических и санитарных норм, а также учитываются возрастные особенности подростков.

Ожидаемый конечный результат.

В результате обучения воспитанники в конце учебного года должны овладеть необходимой системой знаний, умений и навыков.

Обучающиеся будут

знать:

- технику управления рулём;
- технику оперирования рычагами и педалями;
- правила техники безопасности на соревнованиях
- правила пожарной безопасности;
- правила соревнований по авто-мотоспорту;

уметь:

- управлять авто-мотосредствами в экстремальных ситуациях;
- владеть техникой старта и экстренного торможения;
- определять безопасную дистанцию на трассе;
- использовать полученные знания в соревнованиях различного уровня.

В течение года проводятся квалификационные соревнования и формируется команда для участия в соревнованиях различного уровня.

В конце отслеживается личностный рост ребенка по следующим параметрам:

- умение справляться с конфликтными ситуациями на дорогах;

- формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.
- умение составлять планы, рассчитывать время, разделять и делегировать полномочия другим людям.
- гибкость в общении: способность обходить "острые углы", дипломатичность.
- Понимание реальных своих возможностей, честная оценка своих недостатков, достоинств. Правильное отношение к поражению и победе.

Используются следующие формы проверки:

- зачет;
- соревнования.

Методы проверки:

- наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование;
- опрос.

Итоговая проверка освоения программы осуществляется в форме экзамена, итоговых соревнований.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням:

- высокий;
- средний;
- низкий.

Оценки фиксируются в зачетных ведомостях. Сравнение результатов по годам обучения показывают динамику освоения учащимися программы в целом.

Условия реализации программы.

Для обучения набираются школьники в возрасте от 7 до 18 лет. Количество учебных часов для обучения - 1 час в неделю.

Для проведения теоретических занятий необходим учебный кабинет, соответствующий всем нормам, оборудованный всеми необходимыми наглядными пособиями и плакатами.

Для проведения практических занятий (вождения) необходима площадка для вождения (грунтовая и асфальтированная). Необходимо иметь экипировку разного размера (шлем, комбинезон, перчатки, обувь, защитный жилет, поддержка шлема), соответствующие по безопасности требованиям Мотоциклетной Федерации России, предъявляемым к мототехнике. Необходимы оборудованные учебные мастерские для хранения и ремонта учебно-спортивной техники в соответствии с требованиями Роспотребнадзора. А также требуется исправный инструмент и дополнительное оборудование (токарный, фрезерный, сверлильный, заточной станки, компрессор, специальные приспособления и т.п.) и наглядные пособия (плакаты) по технике безопасности при работе с различным инструментом и на различных станках.

Необходимо иметь не менее 1 учебно-спортивной мототехники, соответствующей всем техническим требованиям и требованиям по технике безопасности РАФ.

Учебно-тематический план занятий.

№	Разделы темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Организационное занятие.	1	1	-
2	Техника оперирования педалями и рычагам управления.	9	2	7
2.1	Техника безопасности при посадке и вождении на мототехнике.	1		1
2.2	Техника безопасного управления мотоциклом.	2	1	1
2.3	Рациональная техника переключения передач	1		1
2.4	Рациональная техника работы при разгоне на	4	1	3

	поворотах и торможении.			
2.5	Правильное торможение – искусство тормозить	1		1
3	Экстренное вождение мототехники	10	1	9
3.1	Как эффективно разгонять технику.	1		1
3.2	Отработка старта и торможения.	1		1
3.3	Рассмотрение заноса, способы прогнозирования и предотвращения.	1		1
3.4	Отработка навыков выполнения поворотов на скользкой, заснеженной дороге. Прохождение поворотов в управляемом заносе. Вызов и погашение заноса.	2	1	1
3.5	Совершенствование координационных способностей для действий при остром дефиците времени и дистанции	1		1
3.6	Разворот в скольжении.	1		1
3.7	Способ определения безопасной дистанции.	1		1
3.8	Уход от столкновения.	1		1
3.9	Прохождения по трассе на кольцевых, трековых гонках и при фигурном вождении.	1		1
4	Психофизиологические особенности водителя	4	3	1
4.1	Периферийные зоны внимания водителя	1		1
4.2	Адекватность оценки опасности водителем	1	1	
4.3	Чувство страха при вождении	1	1	
4.4	Безаварийный алгоритм решений водителя	1	1	
	Итого:	24	7	17

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организационное занятие (1 час).

Теория. Правила соревнований по мотоспорту. Классификация, технические требования, совершенствование конструкции с учетом новейших достижений.

2. Техника оперирования педалями и рычагам управления. (9 часов).

Теория. Правила правильной посадки на мототехнике. Правила управления мотоциклом. Подготовка и технический осмотр, теория техники управления рулём, рычагом переключения передач и педалями.

Практическая работа.

Техника посадки на мототехнике. Поиск равновесия между сидением рулём в стойке мотоциклиста, освоение правильного положения рук на мотоцикле.

Техника управления мотоциклом. Выполнение упражнения по вождению мотоцикла. Рациональная техника переключения передач. Оперирование рычагом и педалями переключения коробки переменных передач (КПП), при неработающем двигателе. Прохождение трассы на различных передачах с учетом сложности трассы.

3. Техника экстренного вождения мотоцикла. (10 часов).

Теория. Понятие об управлении мотоцикла в экстремальных ситуациях. Влияние погодных условий на управляемость мототехники. Понятие о тактике ведения гонок. Понятие об оптимальном пути прохождения простых и сложных поворотов. Оптимальный путь прохождения трассы без заносов, техника торможения. Особенности зимних гонок. Требования к участкам трековых и кольцевых гонок. Различные схемы трассы для кольцевых гонок.

Правила техники безопасности на кольцевых, трековых гонках и при фигурном вождении.

Практическая работа. Выполнение упражнений по управлению мотоциклом в экстремальных ситуациях, прохождению всей трассы по оптимальному пути с учетом

простых и сложных поворотов. Отработка техники старта, финиша торможения, прохождения всей трассы без заносов. Отработка техники ведения зимних гонок.

4. Психофизиологические особенности водителя. (4 часов)

Теория. Роль центральной нервной системы. Специальная физическая подготовка. Значение физических упражнений для развития и совершенствования физических и духовных способностей человека. Специальные упражнения для развития быстроты реакции. Первая доврачебная помощь. Недопустимость курения и употребления алкоголя, а также токсических и наркотических средств. Роль и значение состояния психики спортсменов на соревнованиях. Выявление различных психических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед соревнованиями и во время них.

Практическая работа. Упражнения, способствующие быстрой ориентированию на трассе. Общая физическая подготовка водителя карта.

Календарный учебный график занятий

№ п/п	Разделы темы занятий	Количество часов	По плану	Фактически
2	Техника безопасности при посадке и вождении на мототехнике.	1	14.10.2016	
3	Техника безопасного управления мотоциклом.	1	18.10.2016	
4	Техника безопасного управления мотоциклом.	1	21.10.2016	
5	Рациональная техника переключения передач	1	25.10.2016	
6	Рациональная техника работы при разгоне на поворотах и торможении.	1	28.10.2016	
7	Рациональная техника работы при разгоне на поворотах и торможении.	1	01.11.2016	
8	Рациональная техника работы при разгоне на поворотах и торможении.	1	04.11.2016	
9	Рациональная техника работы при разгоне на поворотах и торможении.	1	08.11.2016	
10	Правильное торможение – искусство тормозить	1	11.11.2016	
11	Экстренное вождение мототехникой. Как эффективно разгонять технику.	1	15.11.2016	
12	Отработка старта и торможения.	1	18.11.2016	
13	Рассмотрение заноса, способы прогнозирования и предотвращения.	1	22.11.2016	
14	Отработка навыков выполнения поворотов на скользкой, заснеженной дороге. Прохождение поворотов в управляемом заносе. Вызов и погашение заноса.	1	25.11.2016	
15	Отработка навыков выполнения поворотов на скользкой, заснеженной дороге. Прохождение поворотов в управляемом заносе. Вызов и погашение заноса.	1	29.11.2016	
16	Совершенствование координационных способностей для действий при остром дефиците времени и дистанции	1	02.12.2016	
17	Разворот в скольжении.	1	06.12.2016	

18	Способ определения безопасной дистанции.	1	09.12.2016	
19	Уход от столкновения.	1	13.12.2016	
20	Прохождения по трассе на кольцевых, трековых гонках и при фигурном вождении.	1	16.12.2016	
21	Психофизиологические особенности водителя. Периферийные зоны внимания водителя	1	20.12.2016	
22	Адекватность оценки опасности водителем	1	23.12.2016	
23	Чувство страха при вождении	1	27.12.2016	
24	Безаварийный алгоритм решений водителя	1	30.12.2016	
	Итого:		24	

Расписание занятий:

	Вторник			Пятница		
	15:00-15:45			15:00-15:45		

Методическое обеспечение.

Образовательная программа «экстремальное вождение» предполагает образование для саморазвития обучающихся: творческого потенциала, духовных сил, способностей, умений, позволяющих преодолевать жизненные препятствия, трудности и пр. Конкретное воплощение данной идеи мы реализуем посредством лично-деятельностного подхода к воспитанию и обучению.

Учебно-практические занятия проводятся на мотодроме. Поэтому перед ведением занятий необходимо научить обучающихся основам техники безопасности при обслуживании, ремонте и вождении мотоцикла. Результаты инструктажа необходимо занести в специальный журнал, и ежегодно его обновлять (проводить повторные инструктажи).

Для более качественного усвоения навыков обучающемуся даются рекомендации в освоении изученного материала по публикациям современных журналов «Мотоспорт» «Мото», «За рулем» и т.д., в которых в большом объеме описываются современные методы и технологии.

Современное развитие телекоммуникаций в значительной степени расширяет возможности увеличения и качественного улучшения знаний. Многие фирмы, занимающиеся техническим обеспечением мотоспорта, имеют свои сайты в Интернете, там же много получить любую интересующую вас информацию и видеоматериал.

Дидактический материал:

- Схемы трасс для учебного вождения и соревнований 1 шт.
- Компьютерные программы по изучению Правил соревнований на песке по мотокроссу 1 шт.
- Тесты для определения знаний умений и навыков освоения образовательной программы 1 комплект.
- Учебники

Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 1 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1982.
Трофимец Ю. И. Мотокросс (обучение и тренировка) / Ю. И. Трофимец. – М.: ДОСААФ, 1980.

Боуш Р. Л. Особенности подготовки юных спортсменов в ДЮСТШ ДОСААФ по мотоциклетному спорту: метод. разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.

Огарко К. Н. Теоретические основы устойчивого и управляемого движения автомобиля: учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК / К. Н. Огарко, П. Г. Розанцев, Е. Б. Пахалуева. – М.: РГАФК, 1995

Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.-метод. пособие РГАФК. – Ч. 2. Контраварийная подготовка водителей категории «Е» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.

Горбачев М. Г. Экстремальное вождение: Гонимые секреты / М. Г. Горбачев. – М.: Престиж книга; РИПОЛ классик, 2006. – 304 с. ил. – (Высшая школа водительского мастерства).

Материально техническое обеспечение.

Для организации учебного процесса необходимо иметь помещение для занятий с детьми, мастерская для ремонта и обслуживания карта, помещение для малярных работ с принудительной вентиляцией воздуха, помещение для хранения мотоциклов и запасных частей, хранения Г.С.М.

В комплект мастерской входит;

- полки для инструментов 1шт.
- шкафы для одежды 1шт.
- шкаф для шлемов 1шт.
- шкаф для книг 1шт.
- информационный стенд 2шт.
- Пожарный щит 1шт.
- Верстаки 2шт.
- Слесарные верстаки 2шт.
- Табурет 4шт.
- Стул 3шт.
- Рабочее место ученика 1 шт.
- Стол 1шт.
- Классная доска 2шт.
- Устройство защитного отключения для мастерских – УЗО 1шт.

В комплект учебного оборудования мастерской входит;

Станки

- Станок токарный по металлу 1шт.
- Станок вертикально-сверлильный 1шт.
- Станок заточный 1шт.

Электрифицированный инструмент

- Электробробзик 1шт.
- Углошлифовальная машина 1шт.
- Электросварочный аппарат 1шт.
- Электропаяльник 1шт.

Материалы

Лакокрасочные материалы,
автогерметик, припой.

Бензин, масло, литол, паста голя,
наждачная бумага.

Инструменты

- Набор инструментов 2шт.
- Набор свёрл 1шт.
- Набор надфилей 1шт.
- Молотки 2шт.
- Набор резьбонарезных инструментов 1шт.
- Штангенциркуль 1шт.
- Линейка измерительная металлическая 1шт.
- Ножовка по металлу 1шт
- Полотно к ножовки по металлу 10шт.
- Тиски слесарные 3 шт.

Учебно-наглядное оборудование

- Гоночный мотоциклЗИД Пилот 50 -3шт.
- Гоночный мотоциклЯмаха ЮЗет 85 -1 шт.
- Гоночный мотоциклЯмаха ЮЗет 125 -1 шт.
- Учебные мапеды Ямаха ПВ 80 -3 шт
- Дорожные мотоциклы Минск 125 – 4шт.

Список литературы

Литература для педагога.

1. Цыганков Э. С. Высшая школа водительского мастерства: учебник для вузов / Э. С. Цыганков. – М.: ИКЦ Академкнига, 2006.
2. Тодоров М.Р. Картинг. Изд. 2-е. – М., 2002г.
3. Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие. – М., 2002г.
4. Как научить ребенка безопасному поведению на дороге. – М., 1989г.
6. Автомобильный спорт. Правила соревнований по картингу. 2000г.
7. Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 1 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1982.
8. Трофимец Ю. И. Мотокросс (обучение и тренировка) / Ю. И. Трофимец. – М.: ДОСААФ, 1980.
9. Бариеников Е. М. Обучение техники скоростного руления в автомобильном спорте для самостоятельной подготовки студентов ГЦОЛИФКа / Е. М. Бариеников [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.
10. Боуш Р. Л. Особенности подготовки юных спортсменов в ДЮСТШ ДОСААФ по мотоциклетному спорту: метод. разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
11. Огарко К. Н. Теоретические основы устойчивого и управляемого движения автомобиля: учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК / К. Н. Огарко, П. Г. Розанцев, Е. Б. Пахалуева. – М.: РГАФК, 1995
12. Франчук Д.Н. Управляемость карта: теория и практика /Д.Н. Франчук. – К. : ООО «Иван Федоров», 2007. – 320 с.; ил.
13. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.-метод. пособие РГАФК. – Ч. 2. Контраварийная подготовка водителей категории «Е» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.
14. Горбачев М. Г. Экстремальное вождение: Гонимые секреты / М. Г. Горбачев. – М.: Престиж книга; РИПОЛ классик, 2006. – 304 с. ил. – (Высшая школа водительского мастерства).

Литература для детей.

1. Орлов Ю.Б. Автомобильный и мотоциклетный кружки – М: Просвещение.2000г.
4. Журналы: «Дети, техника, творчество». 2000-2008г.
5. Журналы: «За рулем». 2000-2008г.
6. Журналы: «Умелые руки». 2000-2008г.
7. Журналы: «Моделист конструктор». 2000-2008г.
8. РАФ «Ежегодник автомобильного спорта». – М., 2002г.