

**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.

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ
«ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ВОЖДЕНИЕ»**

Возраст воспитанников - 14-18 лет
Срок реализации программы – 1 год
Направленность физкультурно-спортивная

Составитель:
педагог дополнительного образования
Мамонтов Сергей Иванович

Салехард

2016

Пояснительная записка

Актуальность. Любая сфера деятельности человека имеет свои специфические технологии, которыми должен овладеть каждый современный человек. Для мальчиков среднего и старшего школьного возраста не будет лишним освоить основы технологии управления авто-мото техникой в экстремальных условиях, мастерского владения педалями и рычагами управления. Кроме этого способность владеть психофизиологическими процессами своего организма, для дальнейшего допрофессионального 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 авто, мото техникой 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, растрачивая 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.

После года занятий в объединении обучающиеся должны

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 года 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;
- соревнование.

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 14 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 ровная заасфальтированная площадка (примерно 60 на 40 метров), огороженная по периметру. Необходимо иметь экипировку разного размера (шлем, комбинезон, перчатки, обувь, защитный жилет, поддержка шлема), соответствующие по безопасности требованиям Российской Автомобильной

Федерации, предъявляемым к авто-мототехнике, как к видам автомобильного спорта.

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 авто-мото техники, соответствующей всем техническим требованиям и требованиям по технике безопасности РАФ.

Учебно-тематический план занятий.

№	Разделы темы занятий	Количество часов		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1	Организационное занятие.	1	1	-
2	Техника оперирования педалями и рычагам управления.	9	3	7
2.1	Правила правильной посадки на авто-мототехнику.	1	0,5	0,5
2.2	Правила и техника управления рулём.	2	1	1
2.3	Рациональная техника переключения передач	1		1
2.4	Рациональная техника работы при разгоне на поворотах и торможении.	4	1	3
2.5	Правильное торможение – искусство тормозить	1		1
3	Экстренное вождение авто-мототехникой.	20	1	19
3.1	Как эффективно разгонять технику.	2		2
3.2	Отработка старта и торможения.	2		2
3.3	Рассмотрение заноса, способы прогнозирования и предотвращения.	2		2
3.4	Отработка навыков выполнения поворотов на скользкой, заснеженной дороге. Прохождение поворотов в управляемом заносе. Вызов и погашение заноса.	4	1	3
3.5	Совершенствование координационных способностей для действий при остром дефиците времени и дистанции	2		2
3.6	Разворот в скольжении.	2		2
3.7	Способ определения безопасной дистанции.	2		2
3.8	Уход от столкновения.	2		2
3.9	Оптимальный путь прохождения всей трассы на кольцевых, трековых гонках и при фигурной езде.	2		2

4	Психофизиологические особенности водителя.	4	4	
4.1	Зоны внимания водителя	1	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:	34	9	25

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организационное занятие (1 час).

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

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

Теория. Правила правильной посадки на авто-мототехнику. Правила управления рулём. Подготовка технической осмотр, теория техники управления рулём, рычагом переключения передач и педалями.

Практическая работа.

Техника посадки на авто-мототехнику. Подгонка сидения под конкретного водителя, освоение правильного положения рук на рулевом колесе.

Техника управления рулём. Выполнение упражнения по вождению карта: Рациональная техника переключения передач Оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе), Прохождение трассы на различных передачах с учетом сложности трассы.

3. Техника экстренного вождения карта. (20 часов).

Теория. Понятие об управлении карта в экстремальных ситуациях. Влияние погодных условий на управляемость карта. 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 фигурной езде.

Практическая работа. Выполнение упражнений по управлению карта 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. (6 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 быстроте ориентирования на трассе. Общая физическая подготовка водителя карта.

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 личностно-деятельностного подхода к воспитанию и обучению.

Учебно-практические занятия проводятся на картодроме. Поэтому перед ведением занятий необходимо научить обучающихся основам техники безопасности при обслуживании, ремонте и вождении карта. 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 «Автоспорт» «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 автоспорта, имеют свои сайты в Интернете, там же можно получить любую интересующую вас информацию и видеоматериал.

Дидактический материал:

- Схемы трасс для учебной езды и соревнований 2шт.
- Компьютерные программы по изучению Правил соревнований по картингу 2шт.
- Тесты для определения знаний умений и навыков освоения образовательной программы 1 комплект.
- Учебники

Тодоров М.Р. Картинг. Изд. 2-е. – М., 2002г. 1ш

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.

Бариеников Е. М. Обучение техники скоростного руления в автомобильном спорте для самостоятельной подготовки студентов ГЦОЛИФКа / Е. М. Бариеников [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.

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

Франчук Д.Н. Управляемость карта: теория и практика /Д.Н. Франчук. – К. : ООО «Иван Федоров», 2007. – 320 с.; ил.

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: Гоночные 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 картингов и запасных частей, хранения Г.С.М.

В комплект мастерской входит;

- шкафы для инструментов 2шт.
- шкафы для одежды 3шт.
- шкафы для запасных частей 3шт.
- шкаф для книг 1шт.
- информационный стенд 2шт.
- Пожарный щит 1шт.
- Верстаки 3шт.
- Слесарные верстаки 3шт.
- Табурет 6шт.
- Стул 3шт.
- Рабочее место ученика 1 шт.
- Стол 2шт.
- Классная доска 1шт.
- Устройство защитного отключения для мастерских – УЗО 1шт.

В комплект учебного оборудования мастерской входит;

Станки

- Станок токарный по металлу ТВ-6 1шт.
- Станок вертикально-сверлильный 1шт.
- Станок заточный 1шт.

Электрифицированный инструмент

- Электродрель 1шт.
- Электроробзик 1шт.
- Углошлифовальная машина 1шт.
- Электросварочный аппарат 1шт.
- Электрокомпрессор 1шт.
- Электропаяльник 1шт.

Материалы

Лакокрасочные материалы,

автогерметик, припой.

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

Инструменты

- Набор инструментов 5шт.
- Набор свёрл 2шт.
- Набор надфилей 2шт.
- Молоток 2шт.
- Набор резьбонарезных инструментов 1шт.
- Штангенциркуль 1шт.
- Линейка измерительная металлическая 1шт.
- Ножовка по металлу 1шт
- Плита разметочная 1шт.
- Полотно к ножовки по металлу 10шт.
- Тиски слесарные 4 шт.

Учебно-наглядное оборудование

- Гоночный автомобиль «карт» АКУ-89 5шт.
- Гоночный автомобиль «карт» Хонда 160 6 шт.
- Макеты карта 1шт.
- Макет перекрестка 1шт.

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: Гоночные 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.
2. Рампель И. Шасси автомобиля. Конструкции подвесок – М.: Машиностроение. 1989г.
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 «Картинг». – М., 2002, 2003.
9. РАФ «Ежегодник автомобильного спорта». – М., 2002г.

