

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе университета

\_\_\_\_\_ Е.В.Фильгина

27.06.2019

Регистрационный № УД-272 /уч.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для направления специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по автомобильному спорту)»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**С.О.Овчинников**, старший преподаватель кафедры спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**М.К.Воропай**, заведующий кафедрой лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**С.А.Гайдук**, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 14.03.2019 № 12);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.03.2019 № 13);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2019 № 6)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по автомобильному спорту)» с учетом требований образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебного плана вышеуказанного направления специальности, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министром образования Республики Беларусь 06.04.2015.

Актуальность изучения настоящей учебной дисциплины определяется ее системообразующей функцией, формирующей целостное представление о характере профессиональной деятельности будущего специалиста по автомобильному спорту, целесообразную структуру оптимальных педагогических воздействий, определяющих подготовку квалифицированного специалиста в этой области спортивно-педагогической деятельности.

Учебная дисциплина «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» имеет тесную связь с естественными и медико-биологическими дисциплинами (анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, гигиена), а также с дисциплинами психолого-педагогической направленности.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в сфере физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих профессиональных задач:

1. Создание представления об объективных предпосылках становления и развития автомобильного спорта.
2. Изучение содержания техники автомобильного спорта и особенностей их формирования в процессе многолетней спортивной подготовки.
3. Изучение теории и методики обучения технике и тактике автомобильного спорта.

4. Получение практических навыков анализа содержания спортивной и прикладной деятельности в автомобильном спорте.

5. Получение практических навыков необходимых для проведения учебно-тренировочных занятий различной направленности.

6. Совершенствование технико-тактического мастерства, двигательных способностей и психологических качеств у обучающихся, необходимых им в дальнейшей практической деятельности.

7. Формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых обучающимся в будущей трудовой деятельности.

8. Формирование у обучающихся гражданских черт личности, гуманистического мировоззрения, нравственного сознания и нравственного поведения.

### ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» формируются следующие компетенции:

#### **академические:**

1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;

2) владеть системным и сравнительным анализом;

3) владеть исследовательскими навыками;

4) уметь работать самостоятельно;

5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;

6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;

7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;

8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;

9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

#### **социально-личностные:**

1) обладать качествами гражданственности;

2) уметь работать в команде;

3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;

4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;

5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;

б) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;

7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

#### **профессиональные:**

1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;

2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;

3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;

4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;

б) анализировать и оценивать собранные данные;

7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;

9) готовить доклады и материалы к презентациям;

10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;

11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;

12) применять на практике современные управленческие технологии;

13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;

14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;

15) системно представлять предметную сферу профессиональной деятельности и перспективы ее развития;

16) квалифицированно проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта;

17) организовывать и проводить спортивный отбор;

18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;

19) судить спортивные соревнования и готовить судей по виду спорта;

20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;

21) осваивать и использовать современные методики физического воспитания;

22) формировать знания, двигательные умения и навыки;

23) нормировать и контролировать физическую нагрузку;

- 24) организовывать и проводить спортивные соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 25) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;
- 26) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития автомобильного спорта;
- основные понятия автомобильного спорта;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в автомобильном спорте;
- правила спортивных соревнований по автомобильному спорту;
- основные положения системы подготовки спортсмена в автомобильном спорте;
- технику и тактику автомобильного спорта;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в автомобильном спорте;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в автомобильном спорте;
- соревновательную деятельность автомобильного спорта;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

**уметь:**

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- готовить судей по автомобильному спорту;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику автомобильного спорта;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике автомобильного спорта;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды);

- планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку спортсменов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

**владеть:**

- понятийным аппаратом и терминологией автомобильного спорта;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой автомобильного спорта;
- тактикой автомобильного спорта;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов – 1836 часов.

Распределение аудиторного времени (876 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 114 часов, практические занятия 686 часов, семинарские занятия – 80 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Формы текущей аттестации – зачет, дифференцированный зачет, экзамен.

Распределение аудиторного времени (220 часов) для студентов заочной формы получения образования: лекции – 22 часа, практические занятия 180 часов, семинарские занятия – 18 часов. По учебной дисциплине предусмотрено выполнение курсовой работы (40 часов). Формы текущей аттестации – зачет, дифференцированный зачет, экзамен.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела, темы	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел I. Общие вопросы теории и методики учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
Тема 1. Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»	2	-	2	-
Тема 2. История возникновения и развития автомобильного спорта	10	2	6	2
Тема 3. Классификация, систематика и терминология в автомобильном спорте	4	2	-	2
Тема 4. Правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом и спортивных соревнований	6	2	2	2
<b>Раздел II. Общие основы современной системы подготовки спортсменов</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>6</b>
Тема 5. Общая характеристика современной системы подготовки в автомобильном спорте	8	2	4	2
Тема 6. Общая структура многолетней спортивной подготовки и факторы ее определяющие	12	2	8	2
Тема 7. Особенности построения подготовки спортсменов в автомобильном спорте на различных этапах многолетней спортивной подготовки	6	2	2	2
<b>Раздел III. Техническая подготовка в автомобильном спорте</b>	<b>62</b>	<b>6</b>	<b>46</b>	<b>10</b>
Тема 8. Основы спортивной техники управления автомобилем	6	-	4	2

1	2	3	4	5
Тема 9. Методика обучения и совершенствования техники управления автомобилем	6		4	2
Тема 10. Техническая подготовка спортсменов для участия в соревнованиях по ралли	6		4	2
Тема 11. Структура и содержание технической подготовки в автомобильном спорте на различных этапах многолетней спортивной подготовки	44	6	34	4
<b>Раздел IV. Тактическая подготовка спортсменов</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>4</b>
Тема 12. Теоретико-методические основы тактики в автомобильном спорте	10	2	8	
Тема 13. Методика обучения тактике в различных видах автомобильного спорта	12	2	8	2
Тема 14. Структура и содержание тактической подготовки в различных видах автомобильного спорта	14		12	2
<b>Раздел V. Физическая подготовка спортсменов в автомобильном спорте</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>2</b>
Тема 15. Характеристика структуры двигательных способностей (физических качеств) и требования к уровню их развития в различных видах автоспорта	8	2	4	2
Тема 16. Методика развития скоростных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки	10		10	
Тема 17. Методика развития силовых способностей на этапах многолетней спортивной подготовки	10		10	
Тема 18. Методика развития выносливости на этапах многолетней спортивной подготовки	10		10	
Тема 19. Методика развития координационных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки	10		10	
<b>Раздел VI. Психологическая подготовка в автомобильном спорте</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>6</b>
1	2	3	4	5

Тема 20. Основные направления психологической подготовки в автомобильном спорте	8	2	4	2
Тема 21. Волевая подготовка в автомобильном спорте	10	2	6	2
Тема 22. Совершенствование специализированных умений спортсменов	16	4	12	
Тема 23. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями	10	2	6	2
<b>Раздел VII. Методика построения тренировочного процесса в автомобильном спорте</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	<b>2</b>
Тема 24. Методика построения программ подготовки в годичном цикле	14	2	12	
Тема 25. Методика построения программ занятий	12		10	2
Тема 26. Методика построения программ микроциклов	10		10	
Тема 27. Методика построения программ мезоциклов	10		10	
<b>Раздел VIII. Система отбора и спортивной ориентации в автомобильном спорте</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	<b>8</b>
Тема 28. Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки	10	2	6	2
Тема 29. Первичный отбор и спортивная ориентация на этапах начальной и предварительной базовой подготовки	12		10	2
Тема 30. Отбор и спортивная ориентация на этапе специализированной базовой подготовки	10		8	2
Тема 31. Отбор и спортивная ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	10		8	2
<b>Раздел IX. Управление и контроль в системе подготовки спортсменов в автомобильном спорте</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
Тема 32. Основы управления в системе подготовки спортсменов	6	2	4	
1	2	3	4	5

Тема 33. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов	6	2	4	
Тема 34. Оценка профессионального мастерства водителей	4	2		2
<b>Раздел X. Организация, проведение и судейство спортивных соревнований по автомобильному спорту</b>	<b>80</b>	<b>24</b>	<b>44</b>	<b>12</b>
Тема 35. Общие нормативные документы в автомобильном спорте	6	2	4	
Тема 36. Правила проведения и организация спортивных соревнований по картингу	6	2	2	2
Тема 37. Правила проведения и организация спортивных соревнований по скоростному маневрированию на автомобилях	6	2	4	
Тема 38. Правила проведения и организация спортивных соревнований по драг-рейсингу	6	2	2	2
Тема 39. Правила проведения и организация спортивных соревнований по дрифту	6	2	4	
Тема 40. Правила проведения спортивных соревнований по джип-триалу	8	2	4	2
Тема 41. Правила проведения и организация спортивных соревнований по трековым автомобильным гонкам	6	2	4	
Тема 42. Правила проведения спортивных соревнований по автомобильному кроссу	8	2	4	2
Тема 43. Правила проведения и организация спортивных соревнований по автомобильным кольцевым гонкам	6	2	4	
Тема 44. Правила проведения и организация спортивных соревнований по ралли и ралли-спринту	8	2	4	2
Тема 45. Правила проведения и организация спортивных соревнований по ралли-рейдам	6	2	4	
1	2	3	4	5

Тема 46. Обеспечение судейства спортивных соревнований по автомобильному спорту	8	2	4	2
<b>Раздел XI. Спортивные сооружения, оборудование мест занятий и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов в автомобильном спорте</b>	<b>94</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>22</b>
Тема 47. Подготовка спортивного автомобиля к спортивным соревнованиям (инженерно-техническая подготовка)	6	2	4	
Тема 48. Экипировка спортсменов-автогонщиков в различных видах автомобильного спорта	8	2	4	2
Тема 49. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов в картинге	8	2	4	2
Тема 50. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов в скоростном маневрировании на автомобилях	8	2	4	2
Тема 51. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов в драг-рейсинге	8	2	4	2
Тема 52. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов в дрифте	8	2	4	2
Тема 53. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов в джип-триале	8	2	4	2
Тема 54. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов в трековых автогонках	8	2	4	2
Тема 55. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов в автомобильном кроссе	8	2	4	2
Тема 56. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов по шоссейно-кольцевым автогонкам	8	2	4	2
1	2	3	4	5

Тема 57. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов в ралли и ралли-спринте	8	2	4	2
Тема 58. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов в ралли-рейдах	8	2	4	2
<b>Раздел XII. Методика преподавания</b>	<b>270</b>	<b>0</b>	<b>270</b>	<b>0</b>
Тема 59. Формирование методических умений и навыков обучения технике общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений	10		10	
Тема 60. Формирование методических умений и навыков проведения вводно-подготовительной части занятия и предсоревновательной разминки	10		10	
Тема 61. Совершенствование методических знаний, умений и навыков анализа спортивной техники управления автомобилем	10		10	
Тема 62. Формирование умений и навыков проведения занятий по обучению водителей автотранспортных средств	10		10	
Тема 63. Формирование методических умений и навыков обучения методам тренажерной контраварийной подготовки	10		10	
Тема 64. Формирование методических умений и навыков обучения технике разгона	10		10	
Тема 65. Формирование методических умений и навыков обучения технике торможения	10		10	
Тема 66. Формирование методических умений и навыков обучения технике скоростному прохождению поворотов	10		10	
Тема 67. Формирование методических умений и навыков обучения упражнениям автодромной базовой подготовки	10		10	
1	2	3	4	5

Тема 68. Формирование методических умений и навыков обучения упражнениям автодромной контраварийной подготовки	10		10	
Тема 69. Формирование методических умений и навыков обучения применению приемов и действий на спортивных соревнованиях	10		10	
Тема 70. Формирование методических умений и навыков обучения тактическим действиям на спортивных соревнованиях по автомобильному спорту	10		10	
Тема 71. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей	10		10	
Тема 72. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей	10		10	
Тема 73. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие выносливости	10		10	
Тема 74. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие координационных способностей	10		10	
Тема 75. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие гибкости	10		10	
Тема 76. Формирование методических умений и навыков проведения основной части занятия	10		10	
Тема 77. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах начальной подготовки	10		10	
Тема 78. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в учебно-тренировочных группах	10		10	
1	2	3	4	5

Тема 79. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	10		10	
Тема 80. Формирование методических умений и навыков проведения занятий по профессионально-прикладной физической подготовке	10		10	
Тема 81. Формирование методических умений и навыков проведения отбора и спортивной ориентации на различных этапах многолетней спортивной подготовки	10		10	
Тема 82. Формирование методических умений и навыков обучения технике управления автомобилем в экстремальных ситуациях	10		10	
Тема 83. Формирование методических умений и навыков проведения оперативного текущего и этапного контроля	10		10	
Тема 84. Формирование методических умений и навыков в организации и проведении соревнований по автомобильному спорту	10		10	
Тема 85. Формирование методических умений и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных сборов по автомобильному спорту	10		10	
<b>Раздел XIII. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов и научно-исследовательская работа студентов</b>	<b>80</b>	<b>12</b>	<b>68</b>	
Тема 86. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов в автомобильном спорте	10	2	8	
Тема 87. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов в автомобильном спорте	30	8	22	
Тема 88. Методика организации и проведения научно-исследовательской работы	10	2	8	
1	2	3	4	5

Тема 89. Методы и методики исследования в автомобильном спорте	10		10	
Тема 90. Современные технологии обработки результатов научных исследований	10		10	
Тема 91. Подготовка рукописи и оформление научной работы	10		10	
<b>Раздел XIV. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
Тема 92. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	4	4		
Тема 93 Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря	2	2		
Тема 94. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере	4		4	
<b>Итого</b>	<b>866</b>	<b>104</b>	<b>682</b>	<b>80</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ I. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**

#### **Тема 1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА»**

Предмет, задачи и содержание учебной дисциплины. Общая теория подготовки спортсменов как пример современных интегративных наук. Междисциплинарный подход в системе подготовки спортсменов.

Программный материал. Организация изучения учебной дисциплины, обязанности студента при прохождении учебной дисциплины. Зачетные и экзаменационные требования.

#### **ТЕМА 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ АВТОМОБИЛЬНОГО СПОРТА**

Возникновение и развитие автомобильного спорта. Автомобильный спорт в Республике Беларусь.

Чемпионаты мира, Европы, международные соревнования по автомобильному спорту, их классификация и виды. Чемпионаты Республики Беларусь и традиционные соревнования по автомобильному спорту. Развитие автомобильного спорта в России. Современный уровень спортивных результатов гонщиков в различных видах автомобильного спорта.

Основные тенденции развития профессионального и любительского автомобильного спорта в Республике Беларусь и зарубежных странах.

#### **ТЕМА 3. КЛАССИФИКАЦИЯ, СИСТЕМАТИКА И ТЕРМИНОЛОГИЯ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификации и систематики. Требования, предъявляемые к классификации. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке; признаки и систематика в автомобильном и спорте. Международные спортивные кодексы ФИА (терминология, классификация).

Сравнительный анализ классификации признаков и характерных особенностей различных видов автомобильного спорта. Общие основы составления классификации спортивных автомобилей.

## **Тема 4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Правила безопасности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом и спортивных соревнований по автомобильному спорту. Требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Представление о разрешенных и запрещенных действиях в тренировочных занятиях и соревнованиях по автомобильному спорту. Правила поведения водителей.

Обучение специальным приемам вождения, ведущим к уменьшению опасности, аварий и травм. Меры безопасности при скоростном вождении автомобиля. Правила перевозки людей и автомобилей в грузовом транспорте.

Общие требования к экипировке автогонщика. Использование специальных средств защиты автогонщиков: костюм автогонщика, перчатки, ботинки, шлем, термостойкое белье.

Защитные системы автомобиля: каркас безопасности, ремни безопасности, спортивные сиденья, система пожаротушения.

Организационные мероприятия при занятии автомобильным спортом: обеспечение перекрытия трассы, система информирования спортсменов о возникновении аварии, медицинское обеспечение, обеспечение автомобилями МЧС со специальными средствами извлечения пострадавших из автомобиля.

## **РАЗДЕЛ II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

### **ТЕМА 5. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Обзор фундаментальных научных исследований, лежащих в основе современной концепции спортивной тренировки.

Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки: увеличение объема тренировочной и соревновательной деятельности; совершенствование системы тренировки специфическим требованиям избранного вида спорта; максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности спортсмена; увеличение соревновательной практики; создание сбалансированной системы тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; расширение нетрадиционных средств подготовки; ориентация системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; совершенствование системы управления тренировочным процессом.

## **ТЕМА 6. ОБЩАЯ СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ФАКТОРЫ ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ**

Продолжительность и структура многолетней подготовки в автомобильном спорте. Оптимальные возрастные границы начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в отдельных видах автомобильного спорта.

Этапы многолетней спортивной подготовки в автомобильном спорте: начальной подготовки, предварительной базовой подготовки, специализированной базовой подготовки, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки: специфика соревновательной деятельности, закономерности становления различных сторон спортивного мастерства, индивидуальные и гендерные особенности спортсменов, возраст начала занятий; содержание тренировочного процесса.

## **ТЕМА 7. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Вводные представления о системе спортивной подготовки в автомобильном спорте. Цели и задачи спортивной тренировки в области технического, тактического совершенствования, физической и психологической подготовки.

Общая характеристика средств и методов спортивной подготовки в отдельных видах автомобильного спорта.

Характеристика основных средств спортивной подготовки в автомобильном спорте. Общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения из различных видов спорта, бег, плавание, спортивные игры и др. Вспомогательные (полуспециальные) упражнения: силовые упражнения близкие по своей биомеханической структуре к отдельным приемам (частям приемов) и действиям автогонщиков в процессе управления автомобилем.

Специально-подготовительные упражнения. Учебные задания, направленные на овладение и совершенствование техники приемов управления автомобилем: имитационные упражнения, тренажерная подготовка (упражнения на специальных устройствах и неподвижном автомобиле).

Соревновательные упражнения. Учебные задания в программе автодромной подготовки.

Методы спортивной тренировки. Методы, направленные преимущественно на освоение техники управления автомобилем. Особенности использования различных приемов управления автомобилем для различных видов автомобильного спорта.

Методы направленные преимущественно на развитие двигательных способностей: непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный.

Общая характеристика специфических принципов спортивной подготовки: направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; непрерывность тренировочного процесса; постепенность увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность процесса подготовки; взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

### **РАЗДЕЛ III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

#### **Тема 8. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ АВТОМОБИЛЕМ**

Основные законы механики, действующие при управляемом движении автомобиля. Определение действующих сил на колесо и автомобиль в целом. Характеристика основных сил и точки их приложения. Характеристика моментов сил, действующих на движущийся автомобиль; моменты сил в продольной и боковой плоскостях. Понятие об управляемости и устойчивости автомобиля. Гироскопический и стабилизирующие моменты.

Основные характеристики двигателей, определяющие технику управления автомобилем. Диаграмма мощности и крутящего момента, редуцирование оборотов и увеличение крутящих моментов. Зависимость коэффициента сцепления колеса от покрытия трассы, мощности и крутящего момента двигателя.

Техника торможения. Особенности работы тормозов. Получение максимального тормозного эффекта за счет сцепления колеса с покрытием трассы и рационального использования передач и тормозного эффекта двигателя.

Техника преодоления поворотов. Посадка при выполнении поворота. Уравновешивание центробежных сил, использование сил сцепления колеса с покрытием, использование тягового усилия двигателя. Построение оптимальных траекторий преодоления поворотов. Техника преодоления неровностей. Техника выполнения прыжков.

#### **ТЕМА 9. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ АВТОМОБИЛЕМ**

Двигательные умения и навыки. Задачи обучения. Характеристика основных методов преимущественно направленных на освоение спортивной техники. Значение двигательных умений и навыков в процессе подготовки спортсменов. Особенности проявления умений и навыков в автомобильном спорте. Положительный и отрицательный перенос навыка и его учет при построении процесса обучения.

Специфика применения дидактических принципов при обучении в автомобильном спорте. Определение готовности к обучению (по составляющим компонентам: физической, координационной, психической готовности). Структура процесса обучения: этап начального разучивания (овладение навыками), этап закрепления навыка, этап совершенствования навыка. Этап начального разучивания. Цели и задачи. Создание и оформление установки. Методы и методические приемы разучивания.

Предупреждение и устранения двигательных ошибок. Контроль и самоконтроль за усвоением техники движений. Оценка эффективности обучения.

Методика углубленного освоения техники и тактики автомобильного спорта. Характеристика ведущих методов обучения. Контроль и оценка эффективности обучения. Тренажерная подготовка. Система вспомогательных и имитационных упражнений. Целостное выполнение специфических двигательных актов. Комбинированное разучивание сложнокоординационных упражнений по технике вождения автомобиля.

Предупреждение и устранение ошибок. Закрепление и совершенствование навыков. Система комплексного тестирования как метод оценки специальной подготовленности гонщиков.

Обучение технике вождения автомобиля в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования на автомобиле (фигурное вождение). Овладение ритмом технических приемов. Расчлененно-конструктивный метод и объединение отдельных двигательных действий в целостный прием. Контрольные соревнования по скоростному маневрированию на автомобиле.

Составление комплексов упражнений для углубленного разучивания, закрепления и совершенствования навыков в выполнении технических и тактических приемов.

Методика построения занятий, направленных на освоение техники и тактики в автомобильном кроссе. Методика проведения групповых занятий на кроссовой трассе. Организация стоянки, старта и финиша, выбор трассы, место тренера и механика.

Сенсорное моделирование, лидирование и программирование движений по управлению автомобилем. Предупреждение ошибок и выявление причин, их порождающих: недостаточная физическая подготовленность, слабый самоконтроль, боязнь, утомление и другие психические причины. Регламент обучения, количество повторений, интервалы отдыха и продолжительность занятий.

Контроль и оценка результатов обучения. Корректировка процесса обучения.

Методика совершенствования технико-тактического мастерства в видах автомобильного спорта (автомобильных кольцевых гонках, ралли, трековых гонках, картингу и автомобильному многоборью).

## **ТЕМА 10. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО РАЛЛИ**

Техническое мастерство в раллийных автомобильных гонках. Структура и содержание подготовки пилота и штурмана.

Методика составления дорожной легенды, ориентировка на местности и в режиме движения. Методика штурманской обработки дорожной легенды. Работа с дорожной легендой и измерителем пути: одомером и одомерами с облегченным и быстрым сбросом (твинмастеры). Точность измерения расстояний. Методика тарирования и определение поправок. Подготовка дорожных легенд к соревнованиям. Проверка легенд и стенограмм на трассе и внесение корректирующих поправок, ориентиров, расстояний, дополнительных замечаний. Внесение записей для ориентировки гонщика в технике вождения автомобиля при проезде опасных и трудных участков. Внесение дополнительной информации в дорожную легенду: астрономические отметки времени, средние скорости, допустимые льготы, возможные скоростные ритмы и т. д.

Скоростные стенограммы как средство записи трассы скоростных дополнительных состязаний и как средство получения максимальных скоростей движения на сложных по конфигурации и профилю участках дороги большой протяженности. Принципы и условные обозначения для составления скоростных стенограмм. Значение и необходимость подробной, четкой и точной информации о дорожных условиях. Наиболее трудные, важные и опасные участки дорог для скоростного вождения автомобиля: закрытые повороты различных радиусов, переломы продольного профиля, трамплины, резкие сужения, местные неровности, ямы, промоины, изменение покрытия дороги и коэффициента сцепления.

Запись дорожной информации, определяющей технику и тактику вождения автомобиля, символами и сокращениями, требующими минимального обдумывания или сравнения во время чтения, что уменьшает ошибки и неточности.

Техника вождения автомобиля по специальным участкам с использованием скоростных стенограмм. Взаимодействие гонщика и штурмана. Методика записи, проверки и тренировки по скоростным стенограммам. Особенности чтения стенограмм на различных по сложности участках дороги. Скорость чтения стенограммы, ее совпадение с дорожными условиями, управление скоростью чтения стенограммы гонщиком и штурманом. Потеря соответствия между дорогой и стенограммой. Методы отыскания потерянного соответствия и возвращение к ведению автомобиля по стенограмме.

Особенности движения команд по скоростным стенограммам на зимних командных соревнованиях. Методика использования двусторонней радиосвязи.

## **ТЕМА 11. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Техническая подготовка спортсменов-автогонщиков. Построение процесса специальной технической и тактической подготовки спортсменов-автогонщиков на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на освоение базовых приемов управления автомобилем. Биомеханические особенности основных движений гонщика при управлении автомобилем. Посадка гонщика. Особенности работы гонщика при выполнении старта и стартового разгона в различных видах автомобильного спорта.

Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий (подводящие и специально-подготовительные упражнения для освоения техники руления, приемов переключения передач, торможений и разгонов; упражнения по скоростному рулению, маневрированию на ограниченных и размеченных трассах).

Формирование элементной базы спортивно-технического и тактического мастерства для участия в соревнованиях по автомобильным кольцевым гонкам, ралли, трековым гонкам, картингу и автомобильному многоборью.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование базовых приемов управления автомобилем. Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных на совершенствование техники руления, приемов переключения передач, торможений и разгонов; упражнения по скоростному рулению, маневрированию на ограниченных и размеченных трассах.

Техническая подготовка спортсменов-автогонщиков на этапе специализированной базовой подготовки. Методика проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование базовых приемов управления автомобилем.

Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий, направленных на совершенствование техники руления, приемов переключения передач, торможений и разгонов; упражнения по скоростному рулению, маневрированию на ограниченных и размеченных трассах.

Совершенствование элементной базы спортивно-технического мастерства для участия в соревнованиях по автомобильным кольцевым гонкам, ралли, трековым гонкам, картингу и автомобильному многоборью, драг-рейсингу. Методика проведения учебно-тренировочных занятий, преимущественно направленных на совершенствование технических.

Технико-тактическая подготовка спортсменов-автогонщиков в соревнованиях по автомобильному кроссу и раллийным автомобильным гонкам.

Особенности подготовки штурмана. Работа с основной документацией, регламентом (положением), маршрутным листом, географической картой, корнетом. Представление экипажа на административной проверке.

Представление автомобиля на техническую инспекцию. Работа со скоростной стенограммой: запись, проверка, обработка, диктование. Работа со штурманскими приборами. Подготовка автомобиля к соревнованиям: получение карты, составление сервисного плана на гонку, составление легенд для автомобилей сервиса. Решение штурманских задач: расчет режима движения, экспресс-обработка информации, уточнение отклонения от графика. Хронометраж: прохождения спецучастков, обслуживания автомобиля на трассе, регламентируемого времени, результатов соперников. Действия в аварийных ситуациях: установка знака аварийной остановки, вызов «скорой помощи», оказание первой медицинской помощи, эвакуация пострадавшего, транспортировка поврежденного автомобиля.

Характеристика работы штурмана в экипаже. Роль штурмана в достижении спортивного результата: перед стартом, при движении в дорожном режиме, при скоростном прохождении трассы, при анализе результатов. Действия штурмана в критических ситуациях, при аварии экипажа. Обязанности штурмана в спортивной команде.

Информационная структура дорожной легенды. Судейская символика (судейские знаки, флаги). Изучение графического содержания дорожных легенд и терминологии диктования. Движение на четырехстороннем, трехстороннем перекрестках. Круговое движение. Повороты на перекрестках и на прилегающие дороги. Ориентиры (указатели, дорожные знаки и трафареты, светофоры, строения, остановки общественного транспорта). Мосты, туннели, простые и сложные городские развязки. Составление учебной легенды для движения в городских условиях. Определение расстояния между позициями. Географическое изображение перекрестков. Выбор характерных привязок. Привлечение дополнительной (уточняющей) информации.

## **РАЗДЕЛ IV. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ**

### **ТЕМА 12. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИКИ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

Сущность и значение основных теоретико-методических положений спортивной тактики. Характеристика основных понятий. Подходы, определяющие методологическое понимание тактики в автомобильном спорте. Специфика вида спорта, как решающий фактор, определяющий структуру тактической подготовленности спортсмена. Обеспечение взаимосвязи тактики с другими сторонами подготовленности спортсмена (технической, психологической, физической).

Сущность и характеристика основных тактических действий на соревнованиях в различных видах автомобильного спорта.

### **ТЕМА 13. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ АВТОМОБИЛЬНОГО СПОРТА**

Элементная база технического и тактического мастерства для участия в соревнованиях по автомобильным кольцевым гонкам, ралли, трековым гонкам, картингу и автомобильному многоборью, драг-рейсингу. Методика проведения учебно-тренировочных занятий преимущественно направленных на освоение тактических действий. Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Особенности групповой тактической подготовки - как основа совершенствования мастерства управления автомобилем в условиях групповой спортивной борьбы.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий, преимущественно направленных на совершенствование тактического мастерства. Совершенствование индивидуальной тактики (не обусловленной взаимодействием с соперниками). Групповая тактическая подготовка. Особенности групповой тактической подготовки в видах автомобильного спорта. Методические подходы, направленные на совершенствование мастерства управления автомобилем в условиях групповой тактической борьбы.

Методика совершенствования технико-тактического мастерства в видах автомобильного спорта (автомобильных кольцевых гонках, ралли, трековых гонкам, картингу и автомобильному многоборью).

Методика разработки тактического плана. Тактический замысел, как основа для разработки тактического плана. Выбор рациональной тактической схемы с учетом индивидуальных способностей спортсмена, квалификации и уровня подготовленности

### **ТЕМА 14. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ АВТОМОБИЛЬНОГО СПОРТА**

Структура и содержание тактической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Структура учебно-тренировочных заданий, преимущественно направленных на формирование основ тактического мастерства в автомобильном спорте. Методика формирования у начинающих спортсменов навыков использования благоприятных ситуаций для обгонов. Методика формирования тактических навыков, направленных на создание выгодных ситуаций. Особенности соревновательной практики на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Структура и содержание тактической подготовки на этапе специализированной базовой подготовки. Совершенствование комбинационных построений атакующих и защитных действий.

Содержание и методика выполнения учебно-тренировочных заданий направленных на формирование навыков быстрого восприятия и анализа ситуации в гонке. Индивидуализация тактической подготовки (направленное совершенствование индивидуального стиля пилотирования автомобиля).

Структура и содержание тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Индивидуализация планов подготовки с учетом специализированной направленности соревновательной деятельности. Моделирование соревновательных ситуаций к различным тактическим способам ведения гонки.

Методика совершенствования тактического мастерства в трековых автомобильных гонках. Тактика индивидуальная и командная. Совершенствование отдельных технических элементов и тактических приемов в различных соревновательных ситуациях (лидирование, блокирование, обгон, свободный маневр, преследование). Особенности управления автомобилем при движении по минимальному и максимальному радиусу. Изменение траектории в повороте. Применение вариантов тактики в зависимости от характера покрытия, особенностей действий соперников, технических характеристик автомобиля. Взаимодействие с противником при ведении соревновательной борьбы. Участие в соревнованиях. Составление плана тактических действий на соревнованиях.

Методика совершенствования тактического мастерства в автомобильном кроссе. Стартовая тактика. Тактика борьбы на дистанции. Взаимосвязь тактики с другими сторонами спортивно-технической подготовки гонщиков. Изучение трассы и противников. Противодействие противнику. Позиционная борьба. Особенности использования технических приемов для достижения спортивного результата. Система информации гонщика на трассе и управление его тактическими действиями. Определение индивидуальной и командной тактики. Тактические планы. Изучение условий и мест соревнований, сбор информации о противнике. Планирование результатов. Комплектование команд. Изменение тактического плана в ходе соревнований. Освоение тактических приемов в автомобильном кроссе на тренировочных занятиях. Контроль за тактическими действиями соперников во время соревнований. Способы создания тактического преимущества: овладение инициативой в гонке, проявление тактической гибкости, навязывание максимального и «рваного» темпа. Анализ и разработка тактических планов и заданий. Определение путей реализации тактики.

## **РАЗДЕЛ V. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

### **ТЕМА 15. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ) И ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ИХ РАЗВИТИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ АВТОМОБИЛЬНОГО СПОРТА**

Физическая подготовка как базовая основа спортивной подготовки автогонщиков. Оценка физических, эмоциональных и других нагрузок при занятиях автомобильным спортом. Характеристика основных движений и усилий при управлении автомобилем.

Требования к быстрым и точным координированным действиям, простой и сложных реакций, и т. д. Особенности и взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Объем и интенсивность общей и специальной физической подготовки в круглогодичном тренировочном процессе.

Силовые способности и требования к их проявлению в различных видах автомобильного спорта.

Скоростные способности и требования к их проявлению в различных видах автомобильного спорта. Быстрота простой двигательной реакции; быстрота сложной двигательной реакции; основные задачи развития быстроты в автомобильном спорте.

Координационные способности и требования к их проявлению в различных видах автомобильного спорта. Основные критерии оценки координационных способностей.

Выносливость и требования к ее проявлению в различных видах автомобильного спорта. Показатели выносливости и особенности их оценки в видах автомобильного спорта.

Гибкость и требования к ее проявлению в различных видах автомобильного спорта.

## **ТЕМА 16. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методика развития скоростных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития скоростных способностей у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов скоростных способностей.

Методика развития скоростных способностей на этапе специализированной базовой подготовки. Применение специально-подготовительных и упражнений, направленных на развитие отдельных составляющих скоростных способностей и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Усложнение упражнений, наращивание и чередование качественных и количественных параметров нагрузки. Основные характеристики компонентов нагрузки и отдыха.

Методика совершенствования скоростных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Характеристика основных средств и методов скоростной подготовки. Интенсивность выполнения упражнений скоростной направленности. Режим работы и отдыха при развитии локальных и комплексных скоростных проявлений.

## **ТЕМА 17. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методика развития силовых способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития силовых способностей у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие общей силы у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов силовых способностей.

Методика развития силовых способностей на этапе специализированной базовой подготовки. Применение специально-подготовительных и упражнений направленных на развитие отдельных компонентов силовых способностей. Нарращивание и чередование качественных и количественных параметров нагрузок силовой направленности. Основные характеристики компонентов нагрузки и отдыха.

Методика совершенствования силовых способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Характеристика основных средств и методов силовой подготовки. Интенсивность выполнения упражнений силовой направленности. Режим работы и отдыха при развитии отдельных компонентов силовых проявлений.

## **ТЕМА 18. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Средства и методы направленной адаптации организма к эффективной деятельности в условиях наступающего утомления.

Методика развития выносливости на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Характеристика средств общей и специальной направленности, используемых для развития выносливости у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие общей (аэробной) выносливости у юных спортсменов. Методические подходы, направленные на развитие отдельных компонентов специальной выносливости.

Методика развития выносливости на этапе специализированной базовой подготовки. Содержание специализированных заданий, направленных на развитие отдельных компонентов специальной выносливости. Основные характеристики компонентов нагрузки и отдыха.

Методика совершенствования выносливости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Характеристика основных средств и методов совершенствования выносливости. Методика моделирования целевых упражнений с заданными параметрами проявления выносливости. Адаптация организма к интенсивной соревновательной деятельности за счет использования средств специальной направленности. Характеристика основных параметров тренировочных нагрузок.

## **ТЕМА 19. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Методика развития координационных способностей на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Средства и методы развития специфических координационных способностей. Координационная сложность упражнений и очередность в тренировке отдельных координационных способностей. Методические приемы, способствующие совершенствованию специальных координационных способностей движений у юных спортсменов. Основные требования к компонентам нагрузки и отдыха.

Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапе специализированной базовой подготовки. Основные требования к координационной сложности упражнений и компонентам нагрузки. Формирование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в соревновательных условиях.

Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Требования к координационной сложности упражнений. Характеристика основных компонентов нагрузки. Совершенствование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в условиях сбивающих воздействий.

## **РАЗДЕЛ VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

### **ТЕМА 20. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

Формирование мотивации для занятий автомобильным спортом. Требования к психическим особенностям личности спортсмена-автогонщика (направленность личности, темперамент, характер, способности).

Формирование волевых качеств у начинающих спортсменов-автогонщиков. Воспитание спортивного трудолюбия, ориентация деятельности на систематическое преодоление специфических для автомобильного спорта трудностей, формирование и последовательное усиление функции самовоспитания (компоненты: самоубеждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы, самоконтроль, саморегуляция эмоций и т.п.).

Требования к проявлению специализированных восприятий в автомобильном спорте. Методика развития специализированных восприятий – кинестетических и зрительных параметров двигательных действий и внешней среды: способность дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты ситуаций, возникающих в процессе соревнований; способность выбора момента начала тактических перестроений; способность

адекватно определять направления, амплитуду, скоростные характеристики и ритм отдельных двигательных действий.

### **ТЕМА 21. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

Основные методические приемы совершенствования волевых качеств у спортсменов-автогонщиков. Средства и методы совершенствования устойчивости спортсменов-автогонщиков к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности. Совершенствование специализированных качеств. Методика системного введения в процесс подготовки дополнительных трудностей (проведение тренировочных занятий в усложненных условиях, увеличение степени риска, введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, усложнение соревновательных воздействий). Совершенствование способностей к саморегуляции психического состояния (программы воздействия на когнитивную сферу и физиологичесоматического компонента).

### **ТЕМА 22. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УМЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ**

Характеристика специализированных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций. Методика совершенствования специфических восприятий. Средства и методы совершенствования способности к психической регуляции движений, обеспечивающей эффективную мышечную координацию, способности к переработке информации в условиях дефицита времени. Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства.

Совершенствование реагирования и пространственно-временной антиципации как факторов, повышающих эффективность технико-тактических действий спортсмена. Формирование в структурах головного мозга опережающих реакций и программ, предшествующих реальному действию.

### **Тема 23. РЕГУЛИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ И УПРАВЛЕНИЕ СТАРТОВЫМИ СОСТОЯНИЯМИ**

Методические подходы, направленные на совершенствование способности к предельной мобилизации возможностей функциональных систем, и использованию энергетических ресурсов организма. Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Методика совершенствования способностей к саморегуляции психического состояния. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.

Методические приемы направленные на совершенствования устойчивости спортсменов-автогонщиков к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности. Методические подходы, направленные на совершенствование способности к предельной мобилизации

возможностей функциональных систем и использованию энергетических ресурсов организма.

## **РАЗДЕЛ VII. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

### **ТЕМА 24. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ**

Теоретико-методологические основы построения годичной подготовки в различных видах автомобильного спорта. Характеристика структуры годичной подготовки. Варианты периодизации спортивной тренировки в течение года. Основы многоциклового планирования годичной подготовки.

Особенности построения подготовки юных спортсменов-автогонщиков. Характеристика основных средств и методов, применяемых в подготовке юных спортсменов. Планирование годичной подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства на этапе специализированной базовой подготовки. Характеристика основных методических концепций построения тренировочных нагрузок. Особенности одноциклового и двухциклового построения годичной подготовки в автомобильном спорте.

Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства. Принципиальные схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки с учетом календаря соревнований. Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде подготовки. Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным соревнованиям года.

### **ТЕМА 25. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Характеристика общей структуры занятий. Отличительная направленность занятий: педагогическая направленность (основные и дополнительные, избирательной и комплексной направленности), по величине нагрузки (занятия с большими, малыми и прочими нагрузками), по содержанию конкретных задач (учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные).

Особенности методики построения программ занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

## **ТЕМА 26. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ**

Основные принципы, лежащие в основе структуризации тренировочного процесса на микроциклы. Типы микроциклов и их основная направленность (втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные).

Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов.

Особенности методики построения программ микроциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

## **ТЕМА 27. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ**

Основные принципы, лежащие в основе структуризации тренировочного процесса на мезоциклы. Типы мезоциклов и их основная направленность (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные).

Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле. Особенности методики построения программ мезоциклов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования.

## **РАЗДЕЛ VIII. СИСТЕМА ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

### **ТЕМА 28. ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Система отбора как важная составляющая общей системы подготовки спортсмена. Основные принципы и особенности отбора в автомобильном спорте.

Основные этапы отбора. Основные показатели, лежащие в основе определения одаренности спортсмена и его пригодности для занятий автомобильным спортом: спортивный результат и его динамика; состояние здоровья, возраст; уровень развития двигательных способностей; высокий уровень мотивации и оптимальные психологические особенности личности.

Критерии оценки перспективности юных спортсменов к эффективному совершенствованию в автомобильном спорте.

### **ТЕМА 29. ПЕРВИЧНЫЙ ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

Первичный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Оптимальные возрастные границы благоприятные для начала занятий автоспортом. Необходимые условия первоначального отбора детей в секции по автомобильному спорту и картингу. Основные показатели, лежащие

в основе определения одаренности начинающего спортсмена и его пригодности для занятий по автомобильному спорту. Оценка уровня развития двигательных способностей и учет психических показателей, определяющих предрасположенность к занятиям по автоспорту.

Предварительный отбор и спортивная ориентация на этапе предварительной базовой подготовки. Критерии оценки перспективности юных спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию в автомобильном спорте.

### **ТЕМА 30. ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

Отбор и спортивная ориентация на этапе специализированной базовой подготовки. Выявление способностей спортсмена к достижению высших спортивных результатов в автомобильном спорте и перенесению высоких соревновательных и тренировочных нагрузок. Представление о прогностической ценности основных показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности и спортивного мастерства.

### **ТЕМА 31. ОТБОР И СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Основной отбор и ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Установление способностей к достижению результатов международного класса. Разносторонняя техническая подготовленность, как один из основных показателей, свидетельствующих о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапе высшего спортивного мастерства.

Показатели, свидетельствующие о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Оценка прогностически важных личностных и психических качеств спортсмена. Выявление резервных возможностей организма для поддержания и повышения ранее достигнутого уровня адаптации организма. Анализ социального положения спортсмена. Мотивация для продолжения спортивной карьеры.

Практическое выполнение заданий, направленных на анализ эффективности предшествующей тренировки (ее отдельных сторон) и выявление резервов, для дальнейшего спортивного совершенствования.

## **РАЗДЕЛ IX. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

### **ТЕМА 32. ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Основы общей теории управления. Цель управления процессом подготовки. Оптимизации поведения спортсмена и целесообразное развитие его подготовленности.

Виды управления (этапное, текущее, оперативное) и их характеристика. Управление долгосрочным эффектом подготовки в системе этапного управления. Особенности текущего и оперативного управления в автомобильном спорте с учетом их специфических особенностей.

Особенности системы управления подготовкой спортсменов на этапах начальной, предварительной базовой и специализированной базовой подготовки. Управление параметрами тренировочных нагрузок на основе данных оперативного контроля.

Особенности системы управления подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Оптимизация структуры тренировочного процесса. Этапное управление подготовкой. Факторы, определяющие эффективность этапного управления (наличие четких представлений о специфике соревновательной деятельности, динамике различных сторон подготовленности спортсмена). Требования к полноте и сбалансированности сведений, относящихся к различным операциям рассматриваемого цикла подготовки. Сопоставление достигнутого эффекта подготовки с плановыми характеристиками.

Управление параметрами тренировочных нагрузок на основе данных оперативного контроля. Реализация возможностей текущего управления при выполнении стандартных нагрузок и на основе данных текущего контроля (обеспечение оптимального соотношения в тренировочном процессе занятий с различными по величине нагрузками, рациональное соотношение в мезоциклах нагрузочных и восстановительных микроциклов).

### **ТЕМА 33. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ**

Цель и объект контроля. Виды контроля (этапный, текущий и оперативный). Комплексный контроль как инструмент системы управления. Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации.

Особенности контроля физической, технической, тактической и психологической подготовленности юных спортсменов на этапах начальной и предварительной базовой подготовки.

Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапе специализированной базовой подготовки. Показатели, используемые в

процессе этапного, текущего и оперативного контроля. Взаимосвязь социально-психологических, педагогических и медико-биологических показателей.

Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

### **ТЕМА 34. ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА ВОДИТЕЛЕЙ**

Методы оценки профессионального мастерства водителей. Объективность оценки. Контрольные упражнения: профессиональное маневрирование на такси, автобусе, автопоезде. Разворот, разворот в коридоре, «восьмерка» задним ходом, «маятник» передним и задним ходом, разворот в коридоре задним ходом, круг, «змейка» - экстренный объезд препятствий, «змейка» асимметричная, треугольник, «змейка» смещенная, «квадрат», остановка на линии «СТОП», скоростное руление, «змейка» скоростная, постановка в бокс, разгон – экстренное торможение, экстренный объезд препятствия.

## **РАЗДЕЛ X. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО АВТОМОБИЛЬНОМУ СПОРТУ**

### **ТЕМА 35. ОБЩИЕ НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

Общая характеристика условий проведения соревнований по автомобильному спорту. Зимние и летние соревнования.

Классификация и краткая характеристика основных соревнований по автомобильному спорту: автомобильное многоборье, картинг, автомобильный кросс, трековые автогонки, автомобильные кольцевые гонки, драг-рейсинг, автомобильное ралли. Особенности организации и проведения соревнований.

Спортивный кодекс Белорусской автомобильной федерации. Основные принципы. Терминология и определения. Соревнования - общие условия, детали организации. Трассы - дороги и треки. Старты. Заезды. Рекорды. Участники и водители. Автомобили. Официальные лица соревнований. Пенализация, штрафы, дисквалификация. Протесты, апелляции. Действие спортивного кодекса.

Общие условия проведения чемпионатов, кубков и трофеев. Условия выдачи лицензий автогонщикам. Технические требования к автомобилям. Согласование проведения соревнований по автомобильному спорту.

### **ТЕМА 36. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРТИНГУ**

Картинг. Характеристика картинга и история развития. Место картинга в технических видах спорта и перспективы его развития в нашей стране и на международной арене. Характеристика республиканских и международных соревнований. Чемпионаты Республики Беларусь и традиционные соревнования, юношеские и школьные соревнования. Участие спортсменов в международных соревнованиях и их достижения.

Участники соревнований. Трасса соревнований: протяженность, ширина, стартовая зона, технический и закрытый парк, заправочные зоны, места для зрителей, судейские посты на трассе. Автомобили участников: классы и требования к автомобилям. Условия проведения соревнований: прохождение административного, медицинского и технического контроля. Условия проведения тренировочных, классификационных и зачетных заездов. Движение по трассе: схема расположения на трассе, старт, фальстарт, движение по трассе, обгоны, сигнализация, финиш. Экипировка гонщика. Определение результатов соревнований. Протесты и апелляции. Награждение. Условия финансирования соревнований.

Особенности организации соревнований по картингу: оборудование и техническое обеспечение для проведения соревнований, организация работы официальных лиц соревнования.

### **ТЕМА 37. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СКОРОСТНОМУ МАНЕВРИРОВАНИЮ НА АВТОМОБИЛЯХ**

Автомобильное многоборье. Значение состязаний по автотомногоборью для совершенствования профессионального мастерства профессиональных водителей и водителей индивидуального транспорта. Содержание состязаний, входящих в автомобильное многоборье: скоростное маневрирование, соревнования на экономию топлива, фигурное вождение, автомобильный слалом. Военно-прикладные виды упражнений в автомобильном многоборье. Хронометраж, контроль выполнения фигур, замеры расхода топлива и т. д. Организация и проведение соревнований по автомобильному многоборью, система зачета.

### **ТЕМА 38. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРАГ-РЕЙСИНГУ**

Характеристика драг-рэйсинга и история развития. Место драг-рэйсинга в технических видах спорта и перспективы его развития в нашей стране и на международной арене. Характеристика республиканских и международных

соревнований. Чемпионаты Республики Беларусь и традиционные соревнования. Участие спортсменов в международных соревнованиях и их достижения.

Участники соревнований. Трасса соревнований: протяженность, ширина, стартовая зона, технический и закрытый парк, заправочные зоны, места для зрителей, судейские посты на трассе. Автомобили участников: классы и требования к автомобилям. Условия проведения соревнований: прохождение административного, медицинского и технического контроля. Условия проведения тренировочных, классификационных и зачетных заездов. Движение по трассе: схема расположения на трассе, старт, фальстарт, движение по трассе, обгоны, сигнализация, финиш. Экипировка гонщика. Определение результатов соревнований. Протесты и апелляции. Награждение. Условия финансирования соревнований.

Особенности организации соревнований по драг-рэйсинга: оборудование и техническое обеспечение для проведения соревнований, организация работы официальных лиц соревнования.

### **ТЕМА 39. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДРИФТУ**

Характеристика дрифта и история его развития. Место дрифта в технических видах спорта и перспективы его развития в нашей стране и на международной арене. Характеристика республиканских и международных соревнований. Чемпионаты Республики Беларусь и традиционные соревнования. Участие спортсменов в международных соревнованиях и их достижения.

Участники соревнований. Трасса соревнований: протяженность, ширина, стартовая зона, технический и закрытый парк, заправочные зоны, места для зрителей, судейские посты на трассе. Автомобили участников: классы и требования к автомобилям. Условия проведения соревнований: прохождение административного, медицинского и технического контроля. Условия проведения тренировочных, классификационных и зачетных заездов. Движение по трассе: схема расположения на трассе, старт, фальстарт, движение по трассе, обгоны, сигнализация, финиш. Экипировка гонщика. Определение результатов соревнований. Протесты и апелляции. Награждение. Условия финансирования соревнований.

Особенности организации соревнований по дрифту: оборудование и техническое обеспечение для проведения соревнований, организация работы официальных лиц соревнования.

### **ТЕМА 40. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДЖИП-ТРИАЛУ**

Характеристика джип-триала и история развития. Место джип-триала в технических видах спорта и перспективы его развития в нашей стране и на международной арене. Характеристика республиканских и международных

соревнований. Чемпионаты Республики Беларусь и традиционные соревнования. Участие спортсменов в международных соревнованиях и их достижения.

Участники соревнований. Трасса соревнований: протяженность, ширина, стартовая зона, технический и закрытый парк, заправочные зоны, места для зрителей, судейские посты на трассе. Автомобили участников: классы и требования к автомобилям. Условия проведения соревнований: прохождение административного, медицинского и технического контроля. Условия проведения тренировочных, классификационных и зачетных заездов. Движение по трассе: схема расположения на трассе, старт, фальстарт, движение по трассе, обгоны, сигнализация, финиш. Экипировка гонщика. Определение результатов соревнований. Протесты и апелляции. Награждение. Условия финансирования соревнований.

Особенности организации соревнований по джип-триалу: оборудование и техническое обеспечение для проведения соревнований, организация работы официальных лиц соревнования.

#### **ТЕМА 41. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТРЕКОВЫМ АВТОМОБИЛЬНЫМ ГОНКАМ**

Характеристика соревнований по трекowym автомобильным гонкам и история развития. Место трекowych автомобильных гонок в технических видах спорта и перспективы его развития в нашей стране и на международной арене. Характеристика республиканских и международных соревнований. Чемпионаты Республики Беларусь и традиционные соревнования. Участие спортсменов в международных соревнованиях и их достижения.

Участники соревнований. Трасса соревнований: протяженность, ширина, стартовая зона, технический и закрытый парк, заправочные зоны, места для зрителей, судейские посты на трассе. Автомобили участников: классы и требования к автомобилям. Условия проведения соревнований: прохождение административного, медицинского и технического контроля. Условия проведения тренировочных, классификационных и зачетных заездов. Движение по трассе: схема расположения на трассе, старт, фальстарт, движение по трассе, обгоны, сигнализация, финиш. Экипировка гонщика. Определение результатов соревнований. Протесты и апелляции. Награждение. Условия финансирования соревнований.

Особенности организации соревнований по трекowym автомобильным гонкам: оборудование и техническое обеспечение для проведения соревнований, организация работы официальных лиц соревнования.

#### **ТЕМА 42. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АВТОМОБИЛЬНОМУ КРОССУ**

Характеристика автомобильного кросса и история их развития. Место автомобильного кросса в технических видах спорта и перспективы его развития в нашей стране и на международной арене. Характеристика республиканских и

международных соревнований. Чемпионаты Республики Беларусь и традиционные соревнования. Участие спортсменов в международных соревнованиях и их достижения.

Участники соревнований. Трасса соревнований: протяженность, ширина, стартовая зона, технический и закрытый парк, заправочные зоны, места для зрителей, судейские посты на трассе. Автомобили участников: классы и требования к автомобилям. Условия проведения соревнований: прохождение административного, медицинского и технического контроля. Условия проведения тренировочных, классификационных и зачетных заездов. Движение по трассе: схема расположения на трассе, старт, фальстарт, движение по трассе, обгоны, сигнализация, финиш. Экипировка гонщика. Определение результатов соревнований. Протесты и апелляции. Награждение. Условия финансирования соревнований.

Особенности организации соревнований по автомобильному кроссу: оборудование и техническое обеспечение для проведения соревнований, организация работы официальных лиц соревнования.

#### **ТЕМА 43. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АВТОМОБИЛЬНЫМ КОЛЬЦЕВЫМ ГОНКАМ**

Характеристика соревнований по автомобильным кольцевым гонкам и история их развития. Место автомобильных кольцевых гонок в технических видах спорта и перспективы его развития в нашей стране и на международной арене. Характеристика республиканских и международных соревнований. Чемпионаты Республики Беларусь и традиционные соревнования. Участие спортсменов в международных соревнованиях и их достижения.

Участники соревнований. Трасса соревнований: протяженность, ширина, стартовая зона, технический и закрытый парк, заправочные зоны, места для зрителей, судейские посты на трассе. Автомобили участников: классы и требования к автомобилям. Условия проведения соревнований: прохождение административного, медицинского и технического контроля. Условия проведения тренировочных, классификационных и зачетных заездов. Движение по трассе: схема расположения на трассе, старт, фальстарт, движение по трассе, обгоны, сигнализация, финиш. Экипировка гонщика. Определение результатов соревнований. Протесты и апелляции. Награждение. Условия финансирования соревнований.

Особенности организации соревнований по автомобильным кольцевым гонкам: оборудование и техническое обеспечение для проведения соревнований, организация работы официальных лиц соревнования.

#### **ТЕМА 44. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РАЛЛИ И РАЛЛИ-СПРИНТУ**

Характеристика соревнований по ралли и ралли-спринту, история их развития. Место ралли и ралли-спринта в технических видах спорта и перспективы его развития в нашей стране и на международной арене.

Характеристика республиканских и международных соревнований. Чемпионаты Республики Беларусь и традиционные соревнования. Участие спортсменов в международных соревнованиях и их достижения.

Участники соревнований. Трасса соревнований: протяженность, покрытие, стартовая зона, технический и закрытый парк, заправочные зоны, места для зрителей, судейские посты на трассе. План безопасности при проведении соревнований. Автомобили участников: классы и требования к автомобилям. Условия проведения соревнований: прохождение административного, медицинского и технического контроля. Условия проведения тренировочных, классификационных и зачетных заездов. Движение по трассе: схема расположения на трассе, старт, фальстарт, движение по трассе, финиш. Экипировка гонщика. Определение результатов соревнований. Протесты и апелляции. Награждение. Условия финансирования соревнований.

Особенности организации соревнований по ралли и ралли-спринту: оборудование и техническое обеспечение для проведения соревнований, организация работы официальных лиц соревнования.

#### **ТЕМА 45. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РАЛЛИ-РЕЙДАМ**

Характеристика соревнований по ралли-рейдам, история их развития. Место ралли-рейдов в технических видах спорта и перспективы его развития в нашей стране и на международной арене. Характеристика соревнований. Участие спортсменов в международных соревнованиях и их достижения.

Участники соревнований. Трасса соревнований: протяженность, покрытие, стартовая зона, технический и закрытый парк, заправочные зоны, места для зрителей, судейские посты на трассе. План безопасности при проведении соревнований. Автомобили участников: классы и требования к автомобилям. Условия проведения соревнований: прохождение административного, медицинского и технического контроля. Условия проведения тренировочных, классификационных и зачетных заездов. Движение по трассе: схема расположения на трассе, старт, фальстарт, движение по трассе, финиш. Экипировка гонщика. Определение результатов соревнований. Протесты и апелляции. Награждение. Условия финансирования соревнований.

Особенности организации соревнований по ралли-рейдам: оборудование и техническое обеспечение для проведения соревнований, организация работы официальных лиц соревнования.

#### **ТЕМА 46. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СУДЕЙСТВА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АВТОМОБИЛЬНОМУ СПОРТУ**

Положение о судьях по спорту: общие положения, классификация судей по спорту, порядок подготовки судей по спорту, порядок присвоения и лишения судейских категорий, классификационные требования, удостоверения и нагрудные значки, порядок прохождения судьями по спорту специальной подготовки, права и обязанности судей, поощрение и взыскания, учет судей по

спорту.

Положение о комитете судей Белорусской автомобильной федерации задачи, функции, обязанности, права, взаимодействие.

Положение об апелляционном суде: регламентация, компетенция, организация и состав апелляционного суда. Процедура подачи и рассмотрения апелляции.

Официальные лица на соревнованиях их права и обязанности: спортивные комиссары, руководитель гонки (главный судья), секретари соревнования, комиссар по безопасности и маршруту, хронометристы, технический комиссар, технические контролеры, контролеры ремонтно-заправочной зоны (боксов) и судьи Закрытого парка, офицер по связи с участниками, судьи на трассе, сигнальщики, судьи фактов, судьи линий старта и финиша, судьи гандикапа.

Обеспечение судейства соревнований по автоспорту. Обязанности и взаимодействие членов главной судейской коллегии. Работа судейско-вспомогательного персонала.

Процедура проведения административного, медицинского и технического контроля, допуск участников. Проведение и судейство соревнований. Определение победителя и объявление результата.

Права и обязанности представителей команд. Действия представителей в случае необоснованных решений судейской коллегии.

## **РАЗДЕЛ XI. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ, ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ЗАНЯТИЙ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

### **ТЕМА 47. ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО АВТОМОБИЛЯ К СПОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ (ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

Цели и задачи. Изучение технологического процесса подготовки спортивной техники к соревнованиям. Приобретение технических знаний по настройке узлов и агрегатов тренировочного автомобиля (карта). Основы технического обслуживания карта. Приобретение практических навыков по подготовке автомобиля (карта) к тренировочному занятию и соревнованиям.

Содержание технологического процесса подготовки спортивной техники к соревнованиям. Приобретение технических знаний по настройке узлов и агрегатов спортивного автомобиля. Ознакомление с системой организации ремонта и технического обслуживания спортивного автомобиля. Управление сервисной бригадой в процессе соревнований.

Совершенствование практических навыков, обеспечивающих процесс подготовки спортивной техники к соревнованиям. Углубление технических знаний по настройке узлов и агрегатов спортивного автомобиля. Совершенствование навыков управления сервисной бригадой технического обслуживания в процессе соревнований. Совершенствование навыков

устранения мелких технических поломок в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Современные научные технологии в автомобильном спорте. Технологические новинки в системе подготовки спортивных автомобилей к соревнованиям. Совершенствование практических навыков, обеспечивающих процесс подготовки спортивной техники к соревнованиям. Углубление технических знаний по настройке узлов и агрегатов спортивного автомобиля.

#### **ТЕМА 48. ЭКИПИРОВКА СПОРТСМЕНОВ-АВТОГОНЩИКОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ АВТОМОБИЛЬНОГО СПОРТА**

Экипировка в автомобильном спорте: комбинезон, автомобильный шлем, подшлемник, перчатки, ботинки, нижнее белье и носки, HANS.

Требования к экипировке в различных видах автомобильного спорта. Допуск экипировки (по маркерам производителя, по пригодности).

#### **ТЕМА 49. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КАРТИНГЕ**

Характеристика и требования к трассам для проведения соревнований на картах. Структура спортивного комплекса: трасса, боксы для подготовки техники, инфраструктура. Выбор и разметка трассы при проведении соревнований на асфальтированной площадке. Параметры трассы и зачетная длина дистанции. Расположение судейских пунктов, размещение участников и зрителей.

Подготовка карта к соревнованиям. Доставка спортивной техники и материально-техническое обеспечение спортсмена.

#### **ТЕМА 50. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СКОРОСТНОМ МАНЕВРИРОВАНИИ НА АВТОМОБИЛЯХ**

Характеристика и требования к трассам для проведения соревнований по автомобильному многоборью и скоростному маневрированию. Проведение соревнований на трассах для автомобильных кольцевых гонок. Проведение соревнований на площадках: необходимые размеры площадки и разметка фигур, линии старта и финиша, размещение судейской коллегии. Определение контрольного времени, работа судей.

Подготовка автомобиля к соревнованиям. Доставка спортивной техники и материально-техническое обеспечение спортсмена.

#### **ТЕМА 51. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ДРАГ-РЕЙСИНГЕ**

Положение о драг-полосах для проведения соревнований по драг-рейсингу: определения, инспекция трассы, условия выдачи лицензии на трассу,

трасса, зона торможения, постоянные и временные драг-полосы, меры безопасности для зрителей, участников, организаторов и обслуживающего персонала, работа аварийных служб, оборудование трассы, досье драг-полосы, паспорт драг-полосы.

Подготовка автомобиля к соревнованиям. Доставка спортивной техники и материально-техническое обеспечение спортсмена.

### **ТЕМА 52. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ДРИФТЕ**

Характеристика и требования к трассам для проведения соревнований по дрифту. Проведение соревнований на трассах для автомобильных кольцевых гонок. Проведение соревнований на площадках: необходимые размеры площадки и разметка фигур, линии старта и финиша, размещение судейской коллегии. Определение контрольного времени, работа судей.

Подготовка автомобиля к соревнованиям. Доставка спортивной техники и материально-техническое обеспечение спортсмена.

### **ТЕМА 53. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ДЖИП-ТРИАЛЕ**

Характеристика и требования к трассам для проведения соревнований по джип-триалу. Требования к трассам. Необходимые размеры трассы. Разметка трассы линии старта и финиша, размещение судейской коллегии. Определение контрольного времени, работа судей.

Подготовка автомобиля к соревнованиям. Доставка спортивной техники и материально-техническое обеспечение спортсмена.

### **ТЕМА 54. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТРЕКОВЫХ АВТОГОНКАХ**

Структура спортивного комплекса: трасса, боксы для подготовки техники, инфраструктура.

Параметры трассы и зачетная длина дистанции. Требования к трассам и обеспечению безопасности соревнований по трековым автомобильным гонкам: дорожное покрытие, барьеры безопасности, технологические проезды, линия старта, посты судей, посты сигнальщиков, посты радиосвязи, техника для эвакуации автомобилей, обеспечение аварийно-спасательными службами, паспорт трассы, инспекция трассы. Расположение судейских пунктов, размещение участников и зрителей. Подготовка трассы для соревнований: разметка, чистка и полив трассы.

Подготовка автомобиля к соревнованиям. Доставка спортивной техники и материально-техническое обеспечение спортсмена.

## **ТЕМА 55. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АВТОМОБИЛЬНОМ КРОССЕ**

Структура спортивного комплекса: трасса, боксы для подготовки техники, инфраструктура. Параметры трассы и зачетная длина дистанции.

Требования к трассам и обеспечению безопасности соревнований по автомобильному кроссу: дорожное покрытие, барьеры безопасности, технологические проезды, линия старта, посты судей, посты сигнальщиков, посты радиосвязи, техника для эвакуации автомобилей, обеспечение аварийно-спасательными службами, паспорт трассы, инспекция трассы. Расположение судейских пунктов, размещение участников и зрителей. Подготовка трассы для соревнований: разметка, чистка и полив трассы.

Подготовка автомобиля к соревнованиям. Доставка спортивной техники и материально-техническое обеспечение спортсмена.

## **ТЕМА 56. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ПО ШОССЕЙНО-КОЛЬЦЕВЫМ АВТОГОНКАМ**

Структура спортивного комплекса: трасса, боксы для подготовки техники, инфраструктура. Автодромы, гоночные трассы для соревнований по различным видам автомобильного спорта. Международные лицензии для трасс и автодромов. Национальная лицензия для трассы. Обязательные требования к постоянным и временным трассам. Изменение дорожной дистанции.

Трассы Формулы 1: требования к трассам, расчет количества автомобилей, допускаемых в одном заезде, зоны безопасности, дорожное покрытие, ограждение. Проектно-техническая документация при строительстве трассы для соревнований.

Рекомендации строителям трасс для кольцевых гонок: выбор участка, категория трассы и рекомендуемая длина трассы и размеры площадки, рекомендации по проектированию, согласование проекта. Концептуальная, коммерческая и экологическая оценка проекта. Эксплуатация объекта. Мастер-план. Инфраструктура.

Рекомендации по подготовке автомобильных гоночных трасс: инспектирование, категории лицензий трасс, план, длина, ширина, продольный профиль, обочины, сходы, стартовая прямая, меры безопасности, здания и сооружения трассы, служебные дороги, измерение длины, сооружения вдоль трассы, отчет об аварии, обслуживание трассы, заграждения из шин, Сетчатые заграждения для зрителей от осколков и обломков, связь, досье трассы, условия выдачи лицензии на трассу, паспорт трассы, акт принятия трассы.

Подготовка автомобиля к соревнованиям. Доставка спортивной техники и материально-техническое обеспечение спортсмена.

### **ТЕМА 57. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В РАЛЛИ И РАЛЛИ-СПРИНТЕ**

Использование спортивно-технического комплекса для проведения специальных участков соревнований: трасса, боксы для подготовки техники, инфраструктура.

Параметры трассы и зачетная длина дистанции. Требования к трассам и обеспечению безопасности соревнований по ралли и ралли-спринту на дорогах общего пользования: дорожное покрытие, обеспечение перекрытия трассы, линия старта и финиша, посты судей, посты радиосвязи, техника для эвакуации автомобилей, обеспечение аварийно-спасательными службами, инспекция трассы. Подготовка трассы для соревнований. Расположение судейских пунктов, размещение участников и зрителей.

Подготовка автомобиля к соревнованиям. Доставка спортивной техники и материально-техническое обеспечение спортсмена.

### **ТЕМА 58. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В РАЛЛИ-РЕЙДАХ**

Использование спортивно-технического комплекса для проведения специальных участков соревнований: трасса, боксы для подготовки техники, инфраструктура.

Параметры трассы и зачетная длина дистанции. Требования к трассам и обеспечению безопасности соревнований по ралли-рейдам на дорогах общего пользования: дорожное покрытие, линия старта и финиша, посты судей, посты радиосвязи, техника для эвакуации автомобилей, обеспечение аварийно-спасательными службами, инспекция трассы. Подготовка трассы для соревнований. Расположение судейских пунктов, размещение участников и зрителей.

Подготовка автомобиля к соревнованиям. Доставка спортивной техники и материально-техническое обеспечение спортсмена.

## **РАЗДЕЛ XII. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

### **ТЕМА 59. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОБЩЕПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ, ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ И СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Методика подбора общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Объяснение и показ техники выполнения общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Разбор особенностей выполнения общеподготовительных и вспомогательных упражнений с учетом поставленных задач и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические приемы обучения юных спортсменов технике общеподготовительных и

вспомогательных упражнений. Предупреждение и устранение двигательных ошибок. Обеспечение страховки при выполнении упражнений и учебных заданий.

Методика подбора специально-подготовительных упражнений. Объяснение и показ техники выполнения специально-подготовительных упражнений. Разбор особенностей выполнения специально-подготовительных упражнений с учетом поставленных задач и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические приемы обучения юных спортсменов технике специально-подготовительных упражнений. Предупреждение и устранение двигательных ошибок. Обеспечение мер безопасности при выполнении упражнений и учебных заданий.

## **ТЕМА 60. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ВВОДНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ И ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАЗМИНКИ**

Содержание организационных мероприятий и методика непосредственной подготовки спортсмена к основной части занятия. Особенности проведения и содержания подготовительной части занятия в зависимости от педагогических задач основной части. Методические приемы, позволяющие обучать начинающих спортсменов основам техники вспомогательных упражнений при проведении подготовительной части занятия.

Структура и содержание разминки. Методика проведения общей части разминки. Методика проведения специальной части разминки. Соответствие специальной части разминки характеру последующей деятельности, уровню подготовленности и квалификации спортсмена. Особенности проведения предсоревновательной разминки.

## **ТЕМА 61. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ АНАЛИЗА СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ АВТОМОБИЛЕМ**

Общая схема анализа классификационных групп техники управления автомобилем в автомобильном спорте, при подготовке и повышении квалификации водителей. Место изучаемых техник управления во время соревнования.

Биомеханический анализ приемов и действий при управлении автомобилем. Количественные и качественные характеристики движений. Главные и вспомогательные управляющие движения. Оценка эффективности выполнения приемов и действий.

Методика подбора общеподготовительных, вспомогательных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений на основе результатов качественного биомеханического анализа. Методика проведения оперативного биомеханического анализа техники выполнения и действий в процессе тренировочных занятий. Биомеханический анализ техники выполнения и действий по материалам видеозаписи.

Характеристика фоновых уровней выполнения упражнений. Механизм управления движениями на различных фоновых уровнях. Смысловая сторона движения. Двигательные задачи и эффективные механизмы их решения при выполнении различных приемов и действий. Оперативная коррекция двигательных действий.

Методика проведения биомеханического анализа индивидуального технического арсенала спортсмена. Учет и использование полученных данных при планировании технической подготовки в годичном цикле (отдельных микро- и мезоциклах).

Методические подходы к оценке эффективности техники управления автомобилем в условиях воздействий «сбивающих» факторов (активное противодействие соперника, прогрессирующее утомление и др.). Оценка минимальной тактической информативности техники.

## **ТЕМА 62. ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ВОДИТЕЛЕЙ АВТОТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ**

Методика формирования двигательных представлений о технике управления автомобилем (получение первичных теоретических знаний, показ и формирование исходной идеомоторики, пробное исполнение приема в целом либо его отдельных элементов). Разбор особенностей выполнения изучаемых стоек и передвижений с учетом индивидуальных антропометрических данных спортсменов.

Разбор методических приемов обучения технике управления автомобилем. Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок.

## **ТЕМА 63. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ МЕТОДАМ ТРЕНАЖЕРНОЙ КОНТРАВАРИЙНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Задачи тренажерной контраварийной подготовки. Методика формирования двигательных представлений о технике вращения рулевого колеса (получение первичных знаний, формирование исходной идеомоторики, пробное исполнение в целом либо его отдельных элементов). Объяснение биомеханических закономерностей техники вращения рулевого колеса и их разновидностей (по группам классификации).

Методика обучения отдельным техническим элементам и целостному движению. Разбор методических приемов, направленных на трансформацию двигательного умения в навык. Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания. Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок.

Содержание и структура тренажерной подготовки. Подготовительные упражнения: «маятник», поворот-выравнивание двумя руками. Основные упражнения: круговое руление с перекрестными перехватами; перекал рулевого

колеса одной рукой; круговое руление одной рукой; руление одной рукой с рывком другой. Дополнительные упражнения: круг одной рукой, выравнивание другой; круг двумя руками, выравнивание одной рукой; круг одной рукой, «дворот» двумя руками. Имитационные упражнения: реакция водителя на занос; стабилизация автомобиля при заносе; стабилизация автомобиля при критическом заносе; стабилизация автомобиля при экстренном торможении; стабилизация автомобиля при ритмическом заносе; реакция водителя на опрокидывание. Контрольные упражнения: скоростное руление двумя руками; скоростное руление одной рукой.

#### **ТЕМА 64. ФОРМИРОВАНИЙ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ РАЗГОНА**

Методика формирования двигательных представлений о технических действиях при разгоне автомобиля (получение первичных знаний, формирование исходной идеомоторики, пробное исполнение в целом либо его отдельных элементов). Объяснение биомеханических закономерностей техники и их разновидностей (по группам классификации).

Методика обучения отдельным техническим элементам и целостному движению. Разбор методических приемов, направленных на трансформацию двигательного умения в навык. Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания. Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок.

Классификация приемов разгона по технологическому назначению, дорожным условиям, используемых механизмов, ситуации, конструктивных особенностей, внешних условий, тактических задач. Фазы экстренного разгона. Обучение приемам начала движения и разгона при подготовке водителей. Совершенствование навыков разгона при повышении квалификации водителей. Экстренный разгон с места на различных покрытиях: сухой асфальт, мокрый асфальт, гравийное и грунтовое покрытие, снег, лед. Экстренное ускорение автомобиля с хода на различных покрытиях. Экстренное ускорение автомобиля на выходе из поворота.

#### **ТЕМА 65. ФОРМИРОВАНИЙ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ТОРМОЖЕНИЯ**

Задачи методики экстренного торможения. Подготовительные упражнения: плавное торможение. Основные упражнения: прерывистое торможение; разгон, экстренное ступенчатое торможение; разгон, экстренное комбинированное торможение. Дополнительное упражнение: плавное торможение в повороте. Контрольное упражнение: разгон – торможение автомобиля у стойки.

## **ТЕМА 66. ФОРМИРОВАНИЙ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СКОРОСТНОМУ ПРОХОЖДЕНИЮ ПОВОРОТОВ**

Подготовительные упражнения: «змейка» стандартная; «змейка» смещенная; «загрузка-поворот-тяга». Поворот. Основные упражнения: вход в поворот; двойной вход; боковая загрузка; ломаная траектория; сглаживающая траектория; глубокий вход.

## **ТЕМА 67. ФОРМИРОВАНИЙ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ АВТОДРОМНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

Задачи автодромной базовой подготовки. Упражнения автодромной базовой подготовки: движение задним ходом с контролем только через зеркала заднего обзора; подъезд к тротуару.

Габаритная подготовка. Задачи и методика габаритной подготовки. Подготовительные упражнения: «маятник» передним и задним ходом; габаритные тоннели при движении задним ходом. Основные упражнения: габаритные ворота; габаритное маневрирование; габаритные коридоры при движении задним ходом. Дополнительные упражнения: габаритные упражнения при движении противходом, «восьмерка» при движении задним ходом. Контрольные упражнения: постановка автомобиля в бокс. Групповая подготовка. Задачи методики групповой подготовки. Подготовительные упражнения: остановка в линию при движении передним ходом; остановка уступом влево (вправо); остановка в колонне по одному; движение в колонне по одному с заданной дистанцией.

Основные упражнения: движение в колонне по одному с изменением направления; движение в колонне по два с заданными дистанцией и интервалом; движение в колонне по одному задним ходом; перестроение из колонны по одному в колонну по два вправо; перестроение из колонны по два в колонну по одному; перестроение из колонны по одному в колонну по два влево; перестроение из колонны по одному в колонну по три вправо; перестроение из колонны по три в колонну по одному; перестроение из колонны по одному в колонну по три влево; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре вправо (влево) с последующим перестроением в колонну по одному.

Дополнительные упражнения: перестроение из колонны по одному уступом влево (вправо) с последующим перестроением в колонну по одному; перестроение из колонны по одному в клин с последующим перестроением в колонну по одному.

## **ТЕМА 68. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ АВТОДРОМНОЙ КОНТРАВАРИЙНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Концепция и методология педагогической системы контраварийной подготовки. Арсенал контраварийных действий как предмет обучения. Теоретические, методические и технические компоненты системы контраварийной подготовки.

Структура и содержание тренажерной подготовки. Особенности формирования двигательного навыка при выполнении базовых упражнений (скоростное вращение рулевого колеса одной и двумя руками). Особенности техники вращения рулевого колеса в случае заноса автомобиля, сноса передней оси и т.д.

Структура и содержание практических занятий. Проведение занятий на автодроме с ледяным покрытием. Практическое выполнение базовых технических элементов. Моделирование типичных критических ситуаций. Развитие творческих способностей для конструирования контраварийных действий. Применение кругового поточного обучения на сокращенных дистанциях для создания напряженного психологического фона.

Обеспечение мер безопасности при проведении практических занятий по контраварийной подготовке. Обеспечение техники безопасности при групповом обучении на льду. Четкая регламентация действий обучаемых и педагогического персонала. Технологическое обоснование содержания и структуры основных обучающих упражнений. Регламентация учебных заданий по степени риска.

Использование срочной информации (сигналов опасности и методических указаний) по радиоканалу. Нумерация позывных для обучаемых и персонала. Обеспечение зонной и персональной опеки. Деление автодрома на зоны (рабочая, предстартовая, безопасности, демонстрации). Двойная подстраховка обучаемых при переходе границ зон. Понятие о ведущем преподавателе и преподавателях в рабочих зонах. Обеспечение безопасности при выполнении упражнений: линейное (контроль дистанции), круговая (в зоне выполнения), тормозная (при выполнении скоростных упражнений), параллельное (при многопоточном движении), встречное (при возможности пересечения траектории движения), аварийное (при эвакуации застрявшего автомобиля). Организация общего канала связи (прямое управление, управление с обратной связью, согласованные действия, контроль, демонстрация, эвакуация, срочная медицинская помощь).

## **ТЕМА 69. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЮ ПРИЕМОВ И ДЕЙСТВИЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

Формирование представлений о целевом предназначении приемов и действий управления автомобилем на соревнованиях. Информационное

обеспечение тренировочных упражнений и заданий. Формирование способности к восприятию и переработке информации, необходимой для принятия правильного решения при выборе эффективных действий во время соревнования по автоспорту.

Методика применения специально-подготовительных упражнений, обусловленных и необусловленных учебных заданий, направленных на формирование умений и навыков применения действий на соревнованиях (по группам классификации). Система упражнений и заданий различной сложности и направленности как единая дидактическая цепь.

Средства и методы совершенствования способности к восприятию и переработке информации, необходимой для принятия правильного решения при выборе эффективных действий в конкретных ситуациях на соревнованиях по автомобильному спорту. Формирование углубленного понимания закономерностей решения двигательных задач, выполняемых техник управления автомобилем и действий в автомобильном спорте.

Индивидуально ориентированная методика применения специально-подготовительных упражнений, обусловленных и необусловленных учебных заданий, направленных на совершенствование навыков применения техник управления автомобилем и действий на соревнованиях.

Целесообразная вариативность техники выполнения отдельных действий в соответствии с соревновательной ситуацией.

## **ТЕМА 70. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ НА СОРЕВНОВАНИЯХ ПО АВТОМОБИЛЬНОМУ СПОРТУ**

Особенности тактических действий в различных видах автомобильного спорта. Методика обучения основам тактики ведения гонки.

Формирование у юных спортсменов представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики. Формирование представлений о стиле (манерах) ведения тактической борьбы. Формирование базовых знаний по теории тактики ведения гонки. Овладение основами тактики при выполнении специально-подготовительных упражнений (методы тренировки без соперника и с условным соперником) и обусловленных учебных заданий (метод тренировки с партнером). Применение необусловленных учебных заданий и тренировочных поединков (метод тренировки с соперником) на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методика формирования индивидуальной манеры ведения гонки.

Углубление базовых знаний по теории тактики ведения гонки. Применение обусловленных и необусловленных учебных заданий, тренировочных (учебных) и соревновательных заездов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Методика совершенствования индивидуальной манеры ведения гонки.

Методика совершенствования тактики ведения гонки в различных видах автомобильного спорта. Особенности соревновательной деятельности в

различных видах автомобильного спорта на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Направленное использование обусловленных и необусловленных учебных заданий, тренировочных (учебных) и соревновательных заездов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Методика совершенствования индивидуальной манеры ведения гонки.

### **ТЕМА 71. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие скоростных способностей у юных спортсменов. Нормирование параметров нагрузки при выполнении вспомогательных и специально-подготовительных упражнений на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методические приемы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции, скорости одиночных и серийных движений.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие скоростных способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Методические приемы, направленные на развитие скорости одиночных и серийных движений.

### **ТЕМА 72. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у юных спортсменов. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие различных силовых проявлений (максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, скоростной силы) на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития скоростных способностей.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений, направленных на развитие различных силовых проявлений (максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, скоростной силы). Методические приемы, направленные на использование упражнений с отягощениями с целью развития скоростных способностей.

### **ТЕМА 73. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие выносливости у юных спортсменов. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений и заданий, направленных на развитие общей и специальной выносливости на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие общей и специальной выносливости у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений и заданий, направленных на развитие специальной выносливости в микроциклах различной направленности. Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости.

### **ТЕМА 74. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей у юных спортсменов. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений и заданий, направленных на развитие специфических и специальных координационных способностей на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки. Методические приемы, направленные на развитие ведущих для спортсменов специфических координационных способностей.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений и заданий, направленных на развитие специфических и специальных координационных способностей. Методические приемы, направленные на развитие ведущих для спортсменов специфических координационных способностей.

### **ТЕМА 75. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие гибкости у юных спортсменов. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений на развитие активной и пассивной гибкости на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки.

Методические приемы, направленные на увеличение подвижности в суставах и на поддержание достигнутого уровня.

Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие и поддержание гибкости у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Нормирование параметров нагрузки при выполнении упражнений на развитие активной и пассивной гибкости. Методические приемы, направленные на увеличение подвижности в суставах и на поддержание достигнутого уровня.

#### **ТЕМА 76. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ**

Направленность основной части занятия. Особенности организации основной части занятия на различных этапах спортивного совершенствования.

Особенности организации основной части занятия на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами основной части учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем.

#### **ТЕМА 77. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Характеристика педагогической направленности занятий. Занятия избирательной направленности (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсмена) и комплексной направленности (параллельное или последовательное решение задач технического, тактического, физического и психического совершенствования).

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем. Объяснение целей, задач и содержания занятия. Построение учебной группы, подача строевых команд. Выработка умения подавать команды, демонстрировать упражнения и объяснять их. Совершенствование навыков проведения подготовительной части занятия. Совершенствование умений и навыков обучения юных спортсменов приемам и действиям в автомобильном спорте (используется материал по технике и тактике, освоенный в предыдущих занятиях). Совершенствование умений и навыков по использованию средств и методов, направленных на развитие двигательных способностей. Овладение навыками соблюдения требований техники безопасности при проведении занятий.

#### **ТЕМА 78. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ**

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической

задачей, поставленной преподавателем. Совершенствование навыков проведения занятий избирательной и комплексной направленности. Совершенствование навыков управления параметрами нагрузки на основе показателей реакции функциональных систем организма.

### **ТЕМА 79. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Совершенствование умений и навыков, направленных на системное совершенствование технико-тактического мастерства квалифицированных спортсменов.

Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем. Объяснение целей, задач и содержания занятия.

### **ТЕМА 80. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЙ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Общая характеристика системы профессионально-прикладной физической подготовки водителей. Цели, задачи, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Содержание основных нормативных документов, регламентирующих физическую и специальную подготовку водителей. Дифференцированный подход к организации профессионально-прикладной физической подготовки.

Особенности методики проведения занятий профессионально-прикладной направленности с военнослужащими и сотрудниками правоохранительных органов. Типовой план проведения учебно-тренировочного занятия. Методика проведения учебно-методических занятий в учебных частях и военно-учебных заведениях. Проведение специализированных технико-тактических занятий.

Проверка и оценка профессионально-прикладной физической подготовленности военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов.

### **ТЕМА 81. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Особенности организации и проведения отбора талантливых спортсменов для занятий автомобильным спортом. Необходимые условия первоначального отбора детей в секции по автомобильному спорту и картингу. Основные показатели, лежащие в основе определения одаренности начинающего спортсмена и его пригодности для занятий автомобильным спортом. Оценка

уровня развития двигательных способностей и учет психических показателей, определяющих предрасположенность к занятиям автомобильным спортом.

Особенности организации проведения тестирования с целью оценки перспективности спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию в автомобильном спорте. Обработка и аналитическая оценка полученных результатов.

## **ТЕМА 82. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УПРАВЛЕНИЯ АВТОМОБИЛЕМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Формирований методических умений и навыков обучения методике тренажерной контраварийной подготовки. Задачи тренажерной контраварийной подготовки. Подготовительные упражнения: «маятник» на два и четыре счета одной рукой; поворот-выравнивание двумя руками. Основные упражнения: круговое руление с перекрестными перехватами; перекаат рулевого колеса одной рукой; круговое руление одной рукой; руление одной рукой с рывком другой. Дополнительные упражнения: круг одной рукой, выравнивание другой; круг двумя руками, выравнивание одной рукой; круг одной рукой, «поворот» двумя руками. Имитационные упражнения: реакция водителя на занос; стабилизация автомобиля при заносе; стабилизация автомобиля при критическом заносе; стабилизация автомобиля при экстренном торможении; стабилизация автомобиля при ритмическом заносе; реакция водителя на опрокидывание. Контрольные упражнения: скоростное руление двумя руками; скоростное руление одной рукой.

Задачи автодромной базовой подготовки. Движение задним ходом с контролем только через зеркала заднего обзора.

Габаритная подготовка. Задачи и методика габаритной подготовки. Подготовительные упражнения: «маятник» передним и задним ходом; габаритные тоннели при движении задним ходом. Основные упражнения: габаритные ворота; габаритное маневрирование; габаритные коридоры при движении задним ходом. Дополнительные упражнения: габаритные упражнения при движении противходом; «восьмерка» при движении задним ходом. Контрольные упражнения: постановка автомобиля в бокс.

Групповая подготовка. Задачи методики групповой подготовки. Подготовительные упражнения: остановка в линию при движении передним ходом; остановка уступом влево (вправо); остановка в колонне по одному; движение в колонне по одному с заданной дистанцией. Основные упражнения: движение в колонне по одному с изменением направления; движение в колонне по два с заданными дистанцией и интервалом; движение в колонне по одному задним ходом; перестроение из колонны по одному в колонну по два вправо; перестроение из колонны по два в колонну по одному; перестроение из колонны по одному в колонну по два влево; перестроение из колонны по одному в колонну по три вправо; перестроение из колонны по три в колонну по одному; перестроение из колонны по одному в колонну по три влево;

перестроение из колонны по одному в колонну по четыре вправо (влево) с последующим перестроением в колонну по одному. Дополнительные упражнения: перестроение из колонны по одному уступом влево (вправо) с последующим перестроением в колонну по одному; перестроение из колонны по одному в клин с последующим перестроением в колонну по одному.

Формирований методических умений и навыков обучения автодромной контраварийной подготовки. Задачи методики контраварийной подготовки. Подготовительные упражнения: «квадрат» - поворот на  $90^\circ$  скольжением задних колес; «треугольник» - поворот на  $120^\circ$  скольжением задних колес; разворот в заносе – разворот на  $180^\circ$  скольжением задних колес; «волчок» - разворот вращением на  $360^\circ$ ; «полицейский разворот» - разворот на  $180^\circ$  вращением при движении автомобиля задним ходом. Основные упражнения: снос передней оси – выравнивание; занос – выравнивание; стабилизация при ритмическом заносе; критический занос – выравнивание; стабилизация автомобиля при вращении. Дополнительные упражнения: «восьмерка» - серия разворотов в заносе; «эллипс» - управление в заносе на дуге поворота; круг в заносе – управляемый занос. Контрольные упражнения: экстренный объезд препятствия; прохождение поворота в экстремальных условиях.

### **ТЕМА 83. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ ОПЕРАТИВНОГО ТЕКУЩЕГО И ЭТАПНОГО КОНТРОЛЯ**

Особенности организации и проведения углубленного, избирательного и локального контроля на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования. Показатели, используемые в процессе этапного, текущего и оперативного контроля. Взаимосвязь социально-психологических, педагогических и медико-биологических показателей.

Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля. Особенности организации и проведения комплексного контроля квалифицированных спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей. Контроль соревновательной деятельности. Методы коррекции планов подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, их учет и аналитическая обработка с использованием современных компьютерных технологий.

### **ТЕМА 84. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АВТОМОБИЛЬНОМУ СПОРТУ**

Планирование подготовки и проведения соревнований регионального, республиканского и международного уровня. Оргкомитет (распределение

обязанностей, составление плана работы). Подготовка и проведение студентами учебного соревнования по видам автомобильного спорта.

### **ТЕМА 85. ФОРМИРОВАНИЕ МЕТОДИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ПО АВТОМОБИЛЬНОМУ СПОРТУ**

Организационные и методические особенности проведения учебно-тренировочных сборов со спортсменами различного уровня. План проведения сбора. Комплектование участников сбора. Особенности планирования тренировочных нагрузок. Диагностика и оценка готовности спортсменов к главным соревнованиям.

## **РАЗДЕЛ XIII. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ**

### **ТЕМА 86. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

Системное представление о комплексном научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов в автомобильном спорте. Представление о научно обоснованной организации тренировочного процесса.

Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений. Моделирование и прогнозирование в системе подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего спортивного совершенствования. Оперативное и этапное управление соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов в автомобильном спорте.

Оценка эффективности отбора, спортивной ориентации, избранной направленности тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности в автомобильном спорте. Комплексный контроль как инструмент системы управления подготовкой спортсмена.

### **ТЕМА 87. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические, гигиенические и физические средства).

Характеристика педагогических средств восстановления. Управление работоспособностью спортсменов и восстановительными процессами посредством целесообразно организованной мышечной деятельности. Рациональное построение тренировочного процесса. Совершенствование умений и навыков рациональной организации вводно-подготовительной и заключительной частей занятия. Методические особенности выполнения работы компенсаторной направленности. Характеристика условий, способствующих эффективному протеканию восстановительных процессов.

Характеристика медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности. Методические особенности планирования, подготовки, с учетом влияния медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности.

### **ТЕМА 88. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ**

Определение направления и выбор темы исследовательской работы. Основы работы с литературой: анализ литературы, правила библиографического описания литературных источников. Определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, разработка рабочей гипотезы, выбор методов исследования, подготовка и проведение исследовательской части работы, обработка результатов, обобщение и интерпретация полученных данных, формулировка выводов.

### **ТЕМА 89. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ**

Характеристика основных педагогических методов исследования. Характеристика лабораторных методов исследования. Технология проведения основных контрольных измерений. Виды педагогических экспериментов.

Общее представление о технологии проведения исследований. Методы, используемые в исследованиях.

Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования. Специфика подбора общих и частных методов исследования.

Лабораторное и педагогическое тестирование.

### **ТЕМА 90. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБРАБОТКИ РЕЗУЛЬТАТОВ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ**

Обработка результатов научных исследований с использованием методов математической статистики. Методы исследования тренировочной и соревновательной деятельности в спортивно-боевых единоборствах. Характеристика медико-биологических методов.

Современные информационные технологии в научно-исследовательской работе в спортивно-боевых единоборствах. Интернет-технологии в процессе поиска и обмена информацией. Интернет-коммуникации.

### **ТЕМА 91. ПОДГОТОВКА РУКОПИСИ И ОФОРМЛЕНИЕ НАУЧНОЙ РАБОТЫ**

Композиционная структура и краткая характеристика содержания составных частей выпускной квалификационной работы. Приемы изложения научного материала. Написание и корректировка содержания отдельных разделов работы. Определение цели, задач и методов исследования. Оформление иллюстративного материала.

Варианты построения научной работы. Особенности составления библиографического списка. Математико-статистическая обработка материалов научной и методической работы. Анализ полученных научных данных. Интерпретация полученных результатов исследований. Формирование заключений по главам и выводов по работе в целом. Составление приложений и примечаний.

## **Раздел XIV. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

### **Тема 71. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря.

### **Тема 72. ПЛАНИРУЮЩАЯ ДОКУМЕНТАЦИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ**

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере (План работы спортивно-оздоровительного лагеря. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.)

Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта.

### **Тема 73. ОРГАНИЗАЦИЯ ИДЕОЛОГИЧЕСКОЙ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ**

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<sup>4</sup> (заочная форма получения образования, 1-й курс)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>1.</b>	<b>Раздел I. Предмет, задачи и содержание курса «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»</b>		<b>2</b>						
<b>1.1</b>	<b>Тема 1.1. Предмет, задачи и содержание курса «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»</b>		<b>2</b>						
1.1.1.	Задачи и содержание предмета. Программный материал. Организация изучения курса, обязанности студента при прохождении курса, зачетные требования		2					[6] [9]	
<b>2.</b>	<b>Раздел II. История, тенденции и проблемы развития вида спорта</b>					<b>14</b>			
<b>2.1</b>	<b>Тема 2.1. История возникновения и развития автомобильного спорта</b>					<b>6</b>			
2.1.2.	Возникновение и развитие автомобильного спорта. Автомобильный спорт в Республике Беларусь					2		[6]	
2.1.3.	Чемпионаты мира, Европы, международные соревнования по автомобильному спорту, их классификация и виды. Чемпионаты Республики Беларусь и традиционные соревнования по автомобильному спорту					2		[2]	
2.1.4.	Современный уровень спортивных результатов гонщиков в различных видах автомобильного спорта					2		[2] [6]	
<b>2.2.</b>	<b>Тема 2.2. Классификация, систематика и терминология в автомобильном спорте</b>					<b>2</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.2. 5.	Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификации и систематики					2		[10]	
<b>2.3.</b>	<b>Тема 2.3. Правила безопасности и профилактика травматизма при занятии автомобильным спортом</b>					<b>6</b>			
2.3. 6.	Обучение специальным приемам вождения, ведущим к уменьшению опасности, аварий и травм. Меры безопасности при скоростном вождении автомобиля					2		[7] [8]	
2.3. 7.	Меры безопасности при скоростном вождении автомобиля. Обязанности врача, тренера, спортсмена. Правила перевозки людей и автомобилей в грузовом транспорте					2		[3] [7]	
2.3. 8.	Требования к экипировке автогонщика. Использование специальных средств защиты автогонщиков: костюм автогонщика, перчатки, ботинки, шлем, термостойкое белье					2		[9]	
<b>3.</b>	<b>Раздел III. Основы современной системы подготовки спортсменов</b>			<b>10</b>		<b>26</b>			
<b>3.1.</b>	<b>Тема 3.1. Характеристика современной подготовки спортсменов и ее совершенствование</b>			<b>2</b>		<b>4</b>			
3.1. 9.	Общая характеристика системы подготовки спортсменов			2				[9]	Устный опрос
3.1. 10.	Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки: увеличение объема тренировочной и соревновательной деятельности					2		[3] [7] [9]	
3.1. 11.	Проблемы организации и планирования подготовки в автомобильном спорте					2		[3] [7] [9]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>3.2.</b>	<b>Тема 3.2. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие</b>			<b>2</b>		<b>4</b>			
3.2. 12.	Продолжительность и структура многолетней подготовки в автомобильном спорте			2				[7]	Конспект занятия
3.2. 13.	Оптимальные возрастные границы начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов					2		[4] [5]	
3.2. 14.	Оптимальные возрастные границы начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в отдельных видах автомобильного спорта					2		[4] [7] [8]	
<b>3.3.</b>	<b>Тема 3.3. Цели, задачи, средства, методы и основные принципы спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки</b>			<b>2</b>		<b>4</b>			
3.3. 15.	Вводные представления о системе спортивной тренировки в автомобильном спорте на этапах многолетней подготовки			2				[5] [11]	Конспект занятия
3.3. 16.	Цели и задачи спортивной тренировки в области технического, тактического совершенствовании, физической и психологической подготовки					2		[4] [8]	
3.3. 17.	Общая характеристика средств и методов спортивной тренировки в отдельных видах автомобильного спорта					2		[3] [10]	
<b>3.4.</b>	<b>Тема 3.4. Объективные условия спортивной деятельности и характеристика соревнований по автомобильному спорту</b>			<b>4</b>		<b>14</b>			
3.4. 18.	Общая характеристика условий проведения соревнований по автомобильному спорту. Зимние и летние соревнования			2				[3] [8]	Конспект занятия

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.4. 19.	Классификация и краткая характеристика основных соревнований по автомобильному спорту: автомобильное многоборье, картинг, автомобильный кросс, трековые автогонки, автомобильные кольцевые гонки, драгрей-синг, автомобильное ралли			2				[3] [10]	Конспект занятия
3.4. 20.	Особенности организации и проведения соревнований					2		[1] [3]	
3.4. 21.	Хронометраж, контроль выполнения фигур, замеры расхода топлива и т. д.					2		[2] [3]	
3.4. 22.	Организация и проведение соревнований по автомобильному многоборью, система зачета					2		[2] [3]	
3.4. 23.	Характеристика и требования к трассам для проведения соревнований по автомобильному многоборью: площадка и разметка фигур для скоростного маневрирования, линии старта и финиша, размещение судейской коллегии					2		[2] [3]	
3.4. 24.	Картинг. Характеристика кольцевых гонок и история их развития. Место картинга в технических видах спорта и перспективы его развития в нашей стране и на международной арене					2		[2] [3]	
3.4. 25.	Характеристика и требования к трассам для проведения соревнований на картах. Выбор и разметка трассы на асфальтированной площадке					2		[2] [3] [8]	
3.4. 26.	Автомобильный кросс. Характеристика автомобильного кросса и история их развития. Место картинга в технических видах спорта и перспективы его развития в нашей стране и на международной арене					2		[2] [3] [8]	
<b>4.</b>	<b>Раздел IV. Техничко-тактическая и психологическая подготовка спортсменов</b>			<b>8</b>		<b>14</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>4.1.</b>	<b>Тема 4.1. Основы спортивной техники управления автомобилем</b>			<b>2</b>		<b>4</b>			
4.1. 27.	Основные законы механики, действующие при управляемом движении автомобиля. Определение действующих сил на колесо и автомобиль в целом. Характеристика основных сил и точки их приложения			2				[3] [8]	Конспект занятия
4.1. 28.	Характеристика моментов сил, действующих на движущийся автомобиль; моменты сил в продольной и боковой плоскостях. Понятие об управляемости и устойчивости автомобиля					2		[3] [8]	
4.1. 29.	Техника преодоления поворотов. Посадка при выполнении поворота. Уравновешивание центробежных сил, использование сил сцепления колеса с покрытием, использование тягового усилия двигателя. Построение оптимальных траекторий преодоления поворотов. Техника преодоления неровностей. Техника выполнения прыжков					2		[3] [7]	
<b>4.2.</b>	<b>Тема 4.2. Техничко-тактическая подготовка</b>			<b>4</b>		<b>6</b>			
4.2. 30.	Техничко-тактическая подготовка спортсменов-автогонщиков			2				[10] [11]	Конспект занятия
4.2. 31.	Построение процесса специальной технической и тактической подготовки спортсменов-автогонщиков на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки					2		[10] [11]	
4.2. 32.	Посадка гонщика. Особенности работы гонщика при выполнении старта и стартового разгона в различных видах автомобильного спорта					2		[5] [7]	
4.2. 33.	Упражнения по скоростному рулению, маневрированию на ограниченных и размеченных трассах			2				[8] [11]	Устный опрос

4.2. 34.	Упражнения по скоростному рулению, маневрированию на ограниченных и размеченных трассах					2		[7] [8]	
<b>4.3.</b>	<b>Тема 4.3. Психологическая подготовка</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
4.3. 35.	Формирование мотивации для занятий автомобильным спортом			2				[11]	Конспект занятия
4.3. 36.	Формирование волевых качеств у начинающих спортсменов-автогонщиков					2		[7]	Конспект занятия
<b>4.4.</b>	<b>Тема 4.4. Инженерно-техническая подготовка</b>					<b>4</b>			Конспект занятия
4.4. 37.	Цели и задачи. Изучение технологического процесса подготовки спортивной техники к соревнованиям					2		[7]	Конспект занятия
<b>Итого: 74 часа</b>		<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		<b>54</b>			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**(заочная форма получения образования, 2-й курс)**

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	<b>Раздел II. Общие основы современной системы подготовки спортсменов</b>		2						
2.7.	<b>Тема 7. Особенности построения подготовки спортсменов в автомобильном спорте на различных этапах многолетней спортивной подготовки</b>		2						
2.7. 1.	Характеристика основных средств спортивной подготовки в автомобильном спорте. Общеподготовительные упражнения. Вспомогательные упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения		2					[7]	Конспект занятия
3.	<b>Раздел III. Техническая подготовка в автомобильном спорте</b>			4	2	6			
3.9.	<b>Тема 9. Методика обучения и совершенствования техники управления автомобилем</b>			4	2	6			
3.9. 2.	Особенности проявления умений и навыков в автомобильном спорте			2				[9] [10]	Конспект занятия
3.9. 3.	Положительный и отрицательный перенос навыка и его учет при построении процесса обучения					2		[4] [7]	
3.9. 4.	Специфика применения дидактических принципов при обучении в автомобильном спорте. Определение готовности к обучению			2				[4] [7]	Устный опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.9. 5.	Предупреждение и устранения двигательных ошибок				2			[3] [7]	Конспект занятия
3.9. 6.	Контроль и самоконтроль за усвоением техники движений					2		[3] [7]	
3.9. 7.	Обусловленные и необусловленные учебно-тренировочные задания на этапах начальной и предварительной базовой подготовки					2		[3] [7]	
<b>4.</b>	<b>Раздел IV. Тактическая подготовка спортсменов</b>		<b>2</b>			<b>4</b>			
<b>4.13.</b>	<b>Тема 13. Методика обучения тактике в различных видах автомобильного спорта</b>					<b>2</b>			
4.13. 8.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий преимущественно направленных на совершенствование тактического мастерства					2		[10]	
<b>4.14.</b>	<b>Тема 14. Структура и содержание тактической подготовки в различных видах автомобильного спорта</b>		<b>2</b>			<b>2</b>			
4.14. 9.	Структура и содержание тактической подготовки на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Структура учебно-тренировочных заданий, преимущественно направленных на формирование основ тактического мастерства в автомобильном спорте		2					[7] [8]	Конспект занятия
4.14. 10.	Методика формирования у начинающих спортсменов навыков использования благоприятных ситуаций для обгонов. Методика формирования тактических навыков, направленных на создание выгодных ситуаций					2		[7] [8]	
<b>6.</b>	<b>Раздел VI. Психологическая подготовка в автомобильном спорте</b>					<b>6</b>			
<b>6.21.</b>	<b>Тема 21. Волевая подготовка в автомобильном спорте</b>					<b>2</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.21. 11.	Средства и методы совершенствования устойчивости спортсменов-автогонщиков к стрессовым ситуациям в тренировочной и соревновательной деятельности					2		[2]	
<b>6.22.</b>	<b>Тема 22. Совершенствование специализированных умений спортсменов</b>					2			
6.22. 12.	Характеристика специализированных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций					2		[9]	
<b>6.23.</b>	<b>Тема 23. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями</b>					2			
6.23. 13.	Методические подходы, направленные на совершенствование способности к предельной мобилизации возможностей функциональных систем					2		[2] [8]	
<b>8.</b>	<b>Раздел VIII. Система отбора и спортивной ориентации в автомобильном спорте</b>		2	4		4			
<b>8.28.</b>	<b>Тема 28. Отбор и спортивная ориентация в системе многолетней подготовки</b>		2	2					
8.28. 14.	Система отбора как важная составляющая общей системы подготовки спортсмена		2					[12]	Конспект занятия
8.28. 15.	Основные принципы и особенности отбора в автомобильном спорте			2					
<b>8.29.</b>	<b>Тема 29. Первичный отбор и спортивная ориентация на этапах начальной и предварительной базовой подготовки</b>			2		4			
8.29. 16.	Первичный отбор и спортивная ориентация на первом этапе многолетней подготовки. Оптимальные возрастные границы благоприятные для начала занятий автоспортом.			2				[5]	
8.29. 17.	Необходимые условия первоначального отбора детей в секции по автомобильному спорту и картингу					2		[5]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.29. 18.	Основные показатели, лежащие в основе определения одаренности начинающего спортсмена и его пригодности для занятий по автомобильному спорту					2		[5]	
<b>9.</b>	<b>Раздел IX. Управление и контроль в системе подготовки спортсменов в автомобильном спорте</b>			2					
<b>9.33.</b>	<b>Тема 33. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов</b>			2					
9.33. 19.	Цель и объект контроля. Виды контроля. Комплексный контроль как инструмент системы управления. Требования к показателям, используемые в контроле подготовленности спортсменов различной квалификации			2				[7]	Конспект занятия
<b>12.</b>	<b>Раздел XII. Методика преподавания</b>				2	40			
<b>12.59.</b>	<b>Тема 59. Формирование методических умений и навыков обучения технике общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений</b>					2			
12.59. 20.	Методика подбора общеподготовительных и вспомогательных упражнений. Объяснение и показ техники выполнения общеподготовительных и вспомогательных упражнений					2		[3] [13] [19]	
<b>12.60.</b>	<b>Тема 60. Формирование методических умений и навыков проведения вводно-подготовительной части занятия и предсоревновательной разминки</b>					2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.60. 21.	Содержание организационных мероприятий и методика непосредственной подготовки спортсмена к основной части занятия. Особенности проведения и содержания подготовительной части занятия в зависимости от педагогических задач основной части				2			[3] [19]	Устный опрос
<b>12.61.</b>	<b>Тема 61. Совершенствование методических знаний, умений и навыков анализа спортивной техники управления автомобилем</b>					2			
12.61. 22.	Общая схема анализа классификационных групп техники управления автомобилем в автомобильном спорте, при подготовке и повышении квалификации водителей. Место изучаемых техник управления во время соревнования					2		[3] [8] [9]	
<b>12.62.</b>	<b>Тема 62. Формирование умений и навыков проведения занятий по обучению водителей автотранспортных средств</b>					2			
12.62. 23.	Методика формирования двигательных представлений о технике управления автомобилем					2		[3] [8] [9]	
<b>12.63.</b>	<b>Тема 63. Формирование методических умений и навыков обучения методам тренажерной контраварийной подготовки</b>					4			
12.63. 24.	Методика формирования двигательных представлений о технике вращения рулевого колеса					2		[3] [8]	
12.63. 25.	Объяснение биомеханических закономерностей техники вращения рулевого колеса и их разновидностей (по группам классификации)					2			
<b>12.64.</b>	<b>Тема 64. Формирование методических умений и навыков обучения технике разгона</b>					4			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.64. 26.	Методика формирования двигательных представлений о технических действиях при разгоне автомобиля					2		[3] [19]	
12.65. 27.	Объяснение биомеханических закономерностей техники и их разновидностей (по группам классификации)					2			
<b>12.65.</b>	<b>Тема 65. Формирование методических умений и навыков обучения технике торможения</b>					<b>2</b>			
12.65. 28.	Задачи методики экстренного торможения. Подготовительные упражнения: плавное торможение					2		[13] [19]	
<b>12.66.</b>	<b>Тема 66. Формирование методических умений и навыков обучения технике скоростному прохождению поворотов</b>					<b>2</b>			
12.66. 29.	Подготовительные упражнения: «змейка» стандартная; «змейка» смещенная; «загрузка-поворот-тяга». Поворот					2		[3] [19]	
<b>12.67.</b>	<b>Тема 67. Формирование методических умений и навыков обучения упражнениям автодромной базовой подготовки</b>					<b>2</b>			
12.67. 30.	Задачи автодромной базовой подготовки. Упражнения автодромной базовой подготовки. Габаритная подготовка					2		[3] [20]	
<b>12.68.</b>	<b>Тема 68. Формирование методических умений и навыков обучения упражнениям автодромной контраварийной подготовки</b>					<b>4</b>			
12.68. 31.	Арсенал контраварийных действий как предмет обучения					2		[3] [20]	
12.68. 32.	Теоретические, методические и технические компоненты системы контраварийной подготовки					2			
<b>12.69.</b>	<b>Тема 69. Формирование методических умений и навыков обучения применению приемов и действий на соревнованиях</b>					<b>2</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.69. 33.	Формирование представлений о целевом предназначении приемов и действий управления автомобилем на соревнованиях. Информационное обеспечение тренировочных упражнений и заданий					2		[8] [16]	
<b>12.70.</b>	<b>Тема 70. Формирование методических умений и навыков обучения тактическим действиям на соревнованиях по автоспорту</b>					2			
12.70. 34.	Особенности тактических действий в различных видах автомобильного спорта. Методика обучения основам тактики ведения гонки					2		[8] [12] [16]	
<b>12.71.</b>	<b>Тема 71. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей</b>					4			
12.71. 35.	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие скоростных способностей у юных спортсменов					2		[8] [12] [16]	
12.71. 36.	Методические приемы, направленные на развитие быстроты двигательной реакции, скорости одиночных и серийных движений					2		[12] [16]	
<b>12.72.</b>	<b>Тема 72. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей</b>					2			
12.72. 37.	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у юных спортсменов					2		[8]	
<b>12.73.</b>	<b>Тема 73. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие выносливости</b>					4			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.73. 38.	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие выносливости у юных спортсменов					2		[10] [17]	
12.73. 39.	Методические приемы, направленные на развитие локальной мышечной выносливости					2		[10] [17]	
<b>12.74.</b>	<b>Тема 74. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие координационных способностей</b>					<b>2</b>			
12.74. 40.	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей у юных спортсменов					2		[19]	
<b>Итого: 80 часа</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>60</b>			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (заочная форма получения образования, 3-й курс)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2.</b>	<b>Раздел II. Общие основы современной системы подготовки спортсменов</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			
<b>2.5.</b>	<b>Тема 5. Общая характеристика современной системы подготовки в автомобильном спорте</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
2.5.1.	Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки			2				[2] [21]	
2.6.	<b>Тема 6. Общая структура многолетней спортивной подготовки и факторы ее определяющие</b>	<b>4</b>			<b>2</b>	<b>2</b>			
2.6.2.	Общие основы теории адаптации и проблемы рациональной подготовки спортсменов					2		[3] [19] [31]	
2.6.3.	Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки				2			[3] [19] [31]	Конспект занятия
<b>2.7.</b>	<b>Тема 7. Особенности построения подготовки спортсменов в автомобильном спорте на различных этапах многолетней спортивной подготовки</b>	<b>2</b>				<b>2</b>			
2.7.4.	Общая характеристика специфических принципов спортивной подготовки					2		[3] [19]	
<b>3.</b>	<b>Раздел III. Техническая подготовка в автомобильном спорте</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		<b>22</b>			
<b>3.9.</b>	<b>Тема 9. Методика обучения и совершенствования техники управления автомобилем</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>8</b>			
3.9.5.	Методика углубленного освоения техники и тактики автомобильного спорта. Характеристика ведущих методов обучения. Контроль и оценка эффективности обучения		2					[1] [5] [20]	Конспект занятия

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.9.6.	Тренажерная подготовка. Система вспомогательных и имитационных упражнений					2		[14] [17]	
3.9.7.	Целостное выполнение специфических двигательных актов			2				[8] [40]	
3.9.8.	Комбинированное разучивание сложнокоординационных упражнений по технике вождения автомобиля					2		[8] [17] [40]	
3.9.9.	Предупреждение и устранение ошибок			2				[19] [20]	
3.9.10.	Закрепление и совершенствование навыков					2		[19] [20]	
3.9.11.	Система комплексного тестирования как метод оценки специальной подготовленности гонщиков					2		[19] [20]	
<b>3.10.</b>	<b>Тема 10. Техническая подготовка спортсменов для участия в соревнованиях по ралли</b>	<b>20</b>		<b>6</b>		<b>14</b>			
3.10.12.	Методика составления дорожной легенды, ориентировка на местности и в режиме движения			2				[1] [5] [20]	Конспект занятия
3.10.13.	Методика штурманской обработки дорожной легенды. Работа с дорожной легендой и измерителем пути					2		[1] [20] [28]	
3.10.14.	Точность измерения расстояний. Методика тарирования и определение поправок					2		[11] [19] [20]	
3.10.15.	Подготовка дорожных легенд к соревнованиям			2				[11] [19] [20] [28]	
3.10.16.	Проверка легенд и стенограмм на трассе и внесение корректирующих поправок, ориентиров, расстояний, дополнительных замечаний					2		[11] [19] [20] [28]	
3.10.17.	Внесение записей для ориентировки гонщика в технике вождения автомобиля при проезде опасных и трудных участков			2				[19] [20]	Конспект занятия
3.10.18.	Внесение дополнительной информации в дорожную легенду: астрономические отметки времени, средние скорости, допустимые льготы, возможные скоростные ритмы и т. д					2		[11] [19] [20] [28]	
3.10.19.	Скоростные стенограммы как средство записи трассы скоростных дополнительных состязаний					2		[11] [19] [20] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.10. 20.	Принципы и условные обозначения для составления скоростных стенограмм					2		[11] [20] [28]	
3.10. 21.	Значение и необходимость подробной, четкой и точной информации о дорожных условиях. Наиболее трудные, важные и опасные участки дорог для скоростного вождения автомобиля					2		[5] [6] [20] [28]	
<b>4.</b>	<b>Раздел IV. Тактическая подготовка спортсменов</b>	<b>26</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>18</b>			
<b>4.12.</b>	<b>Тема 12. Теоретико-методические основы тактики в автомобильном спорте</b>	<b>4</b>		<b>2</b>		<b>2</b>			
4.12. 22.	Специфика вида спорта, как решающий фактор, определяющий структуру тактической подготовленности спортсмена					2		[20] [21]	
4.12. 23.	Сущность и характеристика основных тактических действий на соревнованиях в различных видах автомобильного спорта			2				[7] [20] [21]	Конспект занятия
<b>4.13.</b>	<b>Тема 13. Методика обучения тактике в различных видах автомобильного спорта</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>			
4.13. 24.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий преимущественно направленных на совершенствование тактического мастерства			2				[5] [7] [20] [21]	Контрольная работа
4.13. 25.	Групповая тактическая подготовка. Особенности групповой тактической подготовки в видах автомобильного спорта					2		[5] [7] [20] [21]	
4.13. 26.	Методические подходы, направленные на совершенствование мастерства управления автомобилем в условиях групповой тактической борьбы					2		[5] [7] [20] [21]	Контрольная работа
4.13. 27.	Методика совершенствования технико-тактического мастерства в видах автомобильного спорта				2			[5] [7] [20] [21]	
<b>4.14.</b>	<b>Тема 14. Структура и содержание тактической подготовки в различных видах автомобильного спорта</b>	<b>14</b>		<b>2</b>		<b>12</b>			
4.14. 28.	Структура и содержание тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования			2				[5] [20] [21]	Конспект занятия
4.14. 29.	Индивидуализация планов подготовки с учетом специализированной направленности соревновательной деятельности					2		[5] [21]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.14.30.	Моделирование соревновательных ситуаций к различным тактическим способам ведения гонки					2		[5] [20] [21]	
4.14.31.	Методика совершенствования тактического мастерства в трековых автомобильных гонках					2		[5] [20] [21]	
4.14.32.	Совершенствование отдельных технических элементов и тактических приемов в различных соревновательных ситуациях					2		[5] [20] [21]	
4.14.33.	Особенности управления автомобилем при движении по минимальному и максимальному радиусу					2		[5] [20] [21]	
4.14.34.	Применение вариантов тактики в зависимости от характера покрытия, особенностей действий соперников, технических характеристик автомобиля					2		[5] [20] [21]	
<b>5.</b>	<b>Раздел V. Физическая подготовка спортсменов в автомобильном спорте</b>	<b>32</b>		<b>8</b>		<b>24</b>			
<b>5.15.</b>	<b>Тема 15. Характеристика структуры двигательных способностей (физических качеств) и требования к уровню их развития в различных видах автомобильного спорта</b>	<b>2</b>				<b>2</b>			
5.15.35.	Психофизиологические механизмы проявления двигательных способностей					2		[3] [30]	
<b>5.16.</b>	<b>Тема 16. Методика развития скоростных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки</b>	<b>6</b>		<b>2</b>		<b>4</b>			
5.16.36.	Методика совершенствования скоростных способностей на этапах спортивного совершенствования					2		[3] [30]	
5.16.37.	Характеристика основных средств и методов скоростной подготовки			2					
5.16.38.	Интенсивность выполнения упражнений скоростной направленности. Режим работы и отдыха при развитии локальных и комплексных скоростных проявлений					2		[3] [8] [13]	Конспект занятия
<b>5.17.</b>	<b>Тема 17. Методика развития силовых способностей на этапах многолетней спортивной подготовки</b>	<b>6</b>	<b>2</b>			<b>4</b>			
5.17.39.	Методика совершенствования силовых способностей на этапах спортивного совершенствования					2		[3] [8] [13]	Конспект занятия

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.17. 40.	Характеристика основных средств и методов силовой подготовки			2				[3] [8] [13]	Конспект занятия
5.17. 41.	Интенсивность выполнения упражнений силовой направленности. Режим работы и отдыха при развитии отдельных компонентов силовых проявлений					2		[3] [8] [13]	
<b>5.18.</b>	<b>Тема 18. Методика развития выносливости на этапах многолетней спортивной подготовки</b>	<b>10</b>				<b>10</b>			
5.18. 42.	Методика совершенствования выносливости на этапах спортивного совершенствования					2		[3] [8] [13]	
5.18. 43.	Характеристика основных средств и методов совершенствования выносливости					2		[3] [8] [13]	
5.18. 44.	Методика моделирования целевых упражнений с заданными параметрами проявления выносливости					2		[3] [8] [13]	
5.18. 45.	Адаптация организма к интенсивной соревновательной деятельности за счет использования средств специальной направленности					2		[3] [8] [13]	
5.18. 46.	Характеристика основных параметров тренировочных нагрузок					2		[3] [8] [13]	
<b>5.19.</b>	<b>Тема 19. Методика развития координационных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки</b>	<b>8</b>		<b>4</b>		<b>4</b>			
5.19. 47.	Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапах спортивного совершенствования			2				[3] [8] [13]	Конспект занятия
5.19. 48.	Требования к координационной сложности упражнений					2		[3] [8] [13]	
5.19. 49.	Характеристика основных компонентов нагрузки					2		[3] [8] [13]	
5.19. 50.	Совершенствование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в условиях сбивающих воздействий			2				[3] [8] [13]	Конспект занятия
<b>6.</b>	<b>Раздел VI. Психологическая подготовка в автомобильном спорте</b>	<b>12</b>		<b>2</b>		<b>10</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>6.21.</b>	<b>Тема 21. Волевая подготовка в автомобильном спорте</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>2</b>			
6.21.51.	Методика системного введения в процесс подготовки дополнительных трудностей			2				[3] [8] [13]	Конспект занятия
6.21.52.	Совершенствование способностей к саморегуляции психического состояния					2		[8] [31]	
<b>6.22.</b>	<b>Тема 22. Совершенствование специализированных умений спортсменов</b>	<b>4</b>				<b>4</b>			
6.22.53.	Средства и методы совершенствования способности к психической регуляции движений, обеспечивающей эффективную мышечную координацию, способности к переработке информации в условиях дефицита времени					2		[14] [19]	
6.22.54.	Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства					2		[36] [40]	
<b>6.23.</b>	<b>Тема 23. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями</b>	<b>4</b>				<b>4</b>			
6.23.55.	Методические подходы, направленные на совершенствование способности к предельной мобилизации возможностей функциональных систем, и использованию энергетических ресурсов организма					2		[3] [19] [31]	
6.23.56.	Методика совершенствования способностей к саморегуляции психического состояния					2		[3] [19] [31]	
<b>7.</b>	<b>Раздел VII. Методика построения тренировочного процесса в автомобильном спорте</b>	<b>8</b>		<b>4</b>		<b>4</b>			
<b>7.24.</b>	<b>Тема 24. Методика построения программ подготовки в годичном цикле</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
7.24.57.	Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе спортивного совершенствования			2				[3] [19] [31]	Конспект занятия

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.25.	<b>Тема 25. Методика построения программ занятий</b>	2		2					
7.25.58.	Отличительная направленность занятий: по педагогической направленности, по величине нагрузки, по содержанию конкретных задач			2				[3] [8] [14] [31]	
7.26.	<b>Тема 26. Методика построения программ микроциклов</b>	2				2			
7.26.59.	Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура микроциклов различных типов					2		[19] [26]	
7.27.	<b>Тема 27. Методика построения программ мезоциклов</b>	2				2			
7.27.60.	Типы мезоциклов и их основная направленность. Общие основы и принципы чередования микроциклов в мезоцикле					2		[19] [26]	
9.	<b>Раздел IX. Управление и контроль в системе подготовки спортсменов в автомобильном спорте</b>	4		4					
9.32.	<b>Тема 32. Основы управления в системе подготовки спортсменов</b>	2		2					
9.32.61.	Особенности системы управления подготовкой спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Оптимизация структуры тренировочного процесса. Этапное управление подготовкой			2				[19] [26]	
9.33.	<b>Тема 33. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов</b>	2		2					
9.33.62.	Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапе спортивного совершенствования			2				[12] [23] [33]	
10.	<b>Раздел X. Организация, проведение и судейство соревнований по автомобильному спорту</b>	4				4			
10.36.	<b>Тема 36. Правила проведения и организация соревнований по картингу</b>	2				2			
10.36.63.	Участники соревнований. Трасса соревнований. Автомобили участников. Условия проведения соревнований. Движение по трассе. Экипировка гонщика. Определение результатов соревнований. Протесты и апелляции. Награждение. Условия финансирования соревнований. Особенности организации соревнований по картингу					2		4	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>10.38.</b>	<b>Тема 38. Правила проведения и организация соревнований по драг-рейсингу</b>	<b>2</b>				<b>2</b>			
10.38.64.	Участники соревнований. Трасса соревнований. Автомобили участников. Условия проведения соревнований. Движение по трассе. Экипировка гонщика. Определение результатов соревнований. Протесты и апелляции. Награждение. Условия финансирования соревнований. Особенности организации соревнований по драг-рейсингу					2		[4]	
<b>12.</b>	<b>Раздел XII. Методика преподавания</b>	<b>16</b>		<b>14</b>		<b>2</b>			
<b>12.61.</b>	<b>Тема 61. Совершенствование методических знаний, умений и навыков анализа спортивной техники управления автомобилем</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
12.61.65.	Характеристика фоновых уровней выполнения упражнений. Механизм управления движениями на различных фоновых уровнях. Смысловая сторона движения			2				[10] [20]	Конспект занятия
<b>12.63.</b>	<b>Тема 63. Формирование методических умений и навыков обучения методам тренажерной контраварийной подготовки</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
12.63.66.	Содержание и структура тренажерной подготовки			2				[34]	
<b>12.64.</b>	<b>Тема 64. Формирование методических умений и навыков обучения технике разгона</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
12.64.67.	Методика обучения отдельным техническим элементам и целостному движению. Разбор методических приемов, направленных на трансформацию двигательного умения в навык			2				[6] [17] [40]	
<b>12.65.</b>	<b>Тема 65. Формирование методических умений и навыков обучения технике торможения</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
12.65.68.	Задачи методики экстренного торможения			2				[5] [17] [40]	Конспект занятия
<b>12.66.</b>	<b>Тема 66. Формирование методических умений и навыков обучения технике скоростному прохождению поворотов</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
12.66.69.	Подготовительные упражнения: «змейка» стандартная; «змейка» смещенная; «загрузка-поворот-тяги». Поворот			2				[17] [35] [40]	Конспект занятия

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>12.67.</b>	<b>Тема 67. Формирование методических умений и навыков обучения упражнениям автодромной базовой подготовки</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
12.67.70.	Габаритная подготовка. Задачи и методика габаритной подготовки			2				[17] [20]	
<b>12.68.</b>	<b>Тема 68. Формирование методических умений и навыков обучения упражнениям автодромной контраварийной подготовки</b>	<b>2</b>				<b>2</b>			
12.68.71.	Структура и содержание практических занятий. Проведение занятий на автодроме с ледяным покрытием. Практическое выполнение базовых технических элементов					2		[17] [20]	
<b>12.69.</b>	<b>Тема 69. Формирование методических умений и навыков обучения применению приемов и действий на соревнованиях</b>	<b>2</b>		<b>2</b>					
12.69.72.	Средства и методы совершенствования способности к восприятию и переработке информации, необходимой для принятия правильного решения при выборе эффективных действий в конкретных ситуациях на соревнованиях по автомобильному спорту			2				[4] [5] [6] [11] [27]	
<b>13.</b>	<b>Раздел XIII. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов и научно-исследовательская работа студентов</b>	<b>4</b>				<b>4</b>			
<b>13.88.</b>	<b>Тема 88. Методика организации и проведения научно-исследовательской работы</b>	<b>2</b>				<b>2</b>			
13.88.73.	Определение направления и выбор темы исследовательской работы. Основы работы с литературой. Определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, разработка рабочей гипотезы, выбор методов исследования, подготовка и проведение исследовательской части работы, обработка результатов, обобщение и интерпретация полученных данных, формулировка выводов					2		[4] [5] [6] [11] [27]	
<b>13.89.</b>	<b>Тема 89. Методы и методики исследования в автомобильном спорте</b>	<b>2</b>				<b>2</b>			
13.89.74.	Характеристика основных педагогических методов исследования. Общее представление о технологии проведения исследований					2		[4] [5] [6] [11] [27]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>14.</b>	<b>Раздел XIV. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</b>	<b>10</b>	<b>2</b>			<b>8</b>			
<b>14.71.</b>	<b>Тема 71. Нормативное правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>2</b>			
14.71.75.	Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации с спортивно-оздоровительных лагерей. Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей		2					[38] [40] [42] [43] [45] [46] [53]	
14.71.76.	Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся. Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря					2		[38] [40] [42] [43] [45] [46] [53]	
<b>14.72.</b>	<b>Тема 72. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря</b>	<b>2</b>				<b>2</b>			
14.72.77.	Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта					2		[42] [43] [45] [46] [53]	
<b>14.73.</b>	<b>Тема 73. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере</b>	<b>4</b>				<b>4</b>			
14.73.78.	Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов.					2		[38] [40] [42] [43] [45] [46] [53]	
14.73.79.	Общие основы периодизации годичной подготовки спортивной в избранном виде спорта. Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере					2		[38] [40] [42] [43] [45] [46] [53]	
<b>Итого: 158 часов</b>		<b>58</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>100</b>			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (заочная форма получения образования, 4-й курс)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2.</b>	<b>Раздел II. Общие основы современной системы подготовки спортсменов</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		<b>2</b>			
<b>2.5.</b>	<b>Тема 5. Общая характеристика современной системы подготовки в автомобильном спорте</b>			<b>2</b>					
2.5.1.	Основные направления совершенствования системы подготовки			2				[2] [21]	
<b>2.6.</b>	<b>Тема 6. Общая структура многолетней спортивной подготовки и факторы ее определяющие</b>		<b>2</b>	<b>2</b>					
2.6.2.	Отдельные возрастные границы начала занятий и достижения наивысших спортивных результатов в отдельных видах автомобильного спорта		2					[3] [19] [31]	Конспект занятия
2.6.3.	Этапы многолетней спортивной подготовки в автомобильном спорте			2				[3] [19] [31]	Конспект занятия
2.6.4.	Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки					2		[3] [19] [31]	
<b>3.</b>	<b>Раздел III. Техническая подготовка в автомобильном спорте</b>			<b>6</b>		<b>28</b>			
<b>3.9.</b>	<b>Тема 9. Методика обучения и совершенствования техники управлением автомобилем</b>			<b>2</b>		<b>12</b>			
3.9.5.	Обучение технике вождения автомобиля в естественных условиях (на учебной площадке).					2		[8] [17] [40]	
3.9.6.	Обучение технике прохождения поворотов					2		[8] [17] [40]	
3.9.7.	Движение по кривой. Движение по кругу					2		[8] [17] [40]	
3.9.8.	Обучение технике скоростного маневрирования на автомобиле (фигурное вождение)					2		[8] [17] [40]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.9.9.	Овладение ритмом технических приемов					2		[8] [17] [40]	
3.9.10.	Расчлененно-конструктивный метод и объединение отдельных двигательных действий в целостный прием					2		[8] [17] [40]	
3.9.11.	Составление комплексов упражнений для углубленного разучивания, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических и тактических действий			2				[8] [17] [40]	
<b>3.10.</b>	<b>Тема 10. Техническая подготовка спортсменов для участия в соревнованиях по ралли</b>			<b>4</b>		<b>16</b>			
3.10.12.	Скоростные стенограммы как средство записи трассы скоростных дополнительных состязаний и как средство получения максимальных скоростей движения на сложных по конфигурации и профилю участках дороги большой протяженности					2		[8] [17] [40]	
3.10.13.	Принципы и условия обозначения для составления скоростных стенограмм.					2		[8] [17] [40]	
3.10.14.	Значение и необходимость подробной, четких и точной информации о дорожных условиях					2		[11] [19] [20] [28]	
3.10.15.	Наиболее трудные, важные и опасные участки дорог для скоростного вождения автомобиля					2		[11] [19] [20] [28]	
3.10.16.	Запись дорожной информации, определяющей технику и тактику вождения автомобиля					2		[11] [19] [20] [28]	
3.10.17.	Техника вождения автомобиля по специальным участкам с использованием скоростных стенограмм			2				[11] [19] [20] [28]	
3.10.18.	Взаимодействие гонщиков и штурмана					2		[11] [19] [20] [28]	
3.10.19.	Методика записи, проверки и тренировки по скоростным стенограммам					2		[11] [19] [20] [28]	
3.10.20.	Особенности чтения стенограмм на различных по сложности участках дороги			2				[11] [19] [20] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.10. 21.	Скорость чтения стенограммы, ее совпадения с дорожными условиями, управление скоростью чтения стенограммы гонщиком и штурманом					2		[11] [19] [20] [28]	
<b>4.</b>	<b>Раздел IV. Тактическая подготовка спортсменов</b>			<b>10</b>		<b>30</b>			
<b>4.12.</b>	<b>Тема 12. Теоретико-методические основы тактики в автомобильном спорте</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
4.12. 22.	Сущность и характеристика основных тактических действий на соревнованиях в различных видах автомобильного спорта			2				[11] [19] [20] [28]	Конспект занятия
4.12. 23.	Методика разработки тактического плана					2		[11] [19] [20] [28]	
<b>4.13.</b>	<b>Тема 13. Методика обучения тактике в различных видах автомобильного спорта</b>			<b>4</b>		<b>10</b>			
4.13. 24.	Методика проведения УТЗ преимущественно направленных занятий преимущественно направленных на освоение тактических действий					2		[5] [7] [20] [21]	Конспект занятия
4.13. 25.	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка					2		[5] [7] [20] [21]	Конспект занятия
4.13. 26.	Особенности групповой тактической подготовки					2		[5] [7] [20] [21]	Конспект занятия
4.13. 27.	Методика проведения УТЗ преимущественно направленных на совершенствование тактического мастерства					2		[5] [7] [20] [21]	Конспект занятия
4.13. 28.	Совершенствование индивидуальной тактики			2				[5] [7] [20] [21]	Конспект занятия
4.13. 29.	Групповая тактическая подготовки					2		[5] [7] [20] [21]	Конспект занятия
4.13. 30.	Особенности групповой тактики подготовки в видах автомобильного спорта			2				[5] [7] [20] [21]	Конспект занятия
<b>4.14.</b>	<b>Тема 14. Структура и содержание тактической подготовки в различных видах автомобильного спорта</b>			<b>4</b>		<b>18</b>			
4.14. 31.	Структура и содержание тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования			2				[5] [7] [20] [21]	Конспект занятия

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.14. 32.	Индивидуализация планов подготовки с учетом специализированной направленности соревновательной деятельности					2		[13] [17] [28] [33]	
4.14. 33.	Моделирование соревновательных ситуаций к различным тактическим способам ведения гонки					2		[13] [17] [28] [33]	
4.14. 34.	Методика совершенствования тактического мастерства в трековых автомобильных гонках					2		[13] [17] [28] [33]	
4.14. 35.	Тактика индивидуальная и командная					2		[13] [17] [28] [33]	
4.14. 36.	Совершенствование отдельных технических элементов и тактически приемов в различных соревновательных ситуациях					2		[13] [17] [28] [33]	
4.14. 37.	Особенности управления автомобилем при движении по минимальному и максимальному радиусу					2		[13] [17] [28] [33]	
4.14. 38.	Изменение траектории в повороте					2		[13] [17] [28] [33]	
4.14. 39.	Применение вариантов тактики в зависимости от характера покрытия, особенностей действий соперников, технических характеристик автомобиля					2		[13] [17] [28] [33]	
4.14. 40.	Взаимодействие в противнике при ведении соревновательной борьбы					2		[13] [28] [33]	
4.14. 41.	Составление плана тактических действий на соревнованиях			2				[13] [17] [33]	Устный опрос
<b>5.</b>	<b>Раздел V. Физическая подготовка в автомобильном спорте</b>			<b>10</b>		<b>24</b>			
<b>5.15.</b>	<b>Тема 15. Характеристика структуры двигательных способностей (физических качеств) и требования к уровню их развития в видах автомобильного спорта</b>					<b>2</b>			
5.15. 42.	Психофизиологические механизмы проявления двигательных способностей и динамика их показателей в контексте возрастного развития человека					2		[1] [32] [33]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>5.16.</b>	<b>Тема 16. Методика развития скоростных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки</b>			<b>2</b>		<b>4</b>			
5.16.43.	Методика совершенствования скоростных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства			2				[1] [32] [33]	
5.16.44.	Характеристика основных средств и методов скоростной подготовки					2		[1] [32] [33]	
5.16.45.	Интенсивность выполнения упражнений скоростной направленности					2		[1] [32] [33]	
<b>5.17.</b>	<b>Тема 17. Методика развития силовых способностей на этапах многолетней спортивной подготовки</b>			<b>2</b>		<b>8</b>			
5.17.46.	Методика совершенствования силовых способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства			2				[1] [32] [33]	
5.17.47.	Характеристика основных средств и методов силовой подготовки					2		[1] [32] [33]	
5.17.48.	Характеристика основных средств и методов силовой подготовки					2		[1] [32] [33]	
5.17.49.	Интенсивность выполнения упражнений силовой направленности					2		[1] [32] [33]	
5.17.50.	Режим работы и отдыха при развитии отдельных компонентов силовых проявлений					2		[1] [32] [33]	
<b>5.18.</b>	<b>Тема 18. Методика развития координационных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки</b>			<b>2</b>		<b>4</b>			
5.18.51.	Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства			2				[1] [32] [33]	Конспект занятия
5.18.52.	Требования к координационной сложности упражнений					2		[1] [32] [33]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.18. 53.	Совершенствование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в условиях сбивающих воздействий					2		[1] [32] [33]	
<b>5.19.</b>	<b>Тема 19. Методика развития выносливости на этапах многолетней спортивной подготовки</b>			<b>2</b>		<b>6</b>			
5.19. 54.	Методика совершенствования выносливости на этапах спортивного совершенствования			2					Конспект занятия
5.19. 55.	Характеристика основных средств и методов совершенствования выносливости					2		[1] [32] [33]	
5.19. 56.	Методика моделирования целевых упражнений с заданными параметрами проявления выносливости					2		[1] [32] [33]	
5.19. 57.	Адаптация организма к интенсивной соревновательной деятельности за счет использования средств специальной направленности					2		[1] [32] [33]	
<b>5.20.</b>	<b>Тема 20. Методика развития гибкости на этапах многолетней спортивной подготовки</b>			<b>2</b>					
5.20. 58.	Методика поддержания и совершенствования гибкости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства			2				[1] [32] [33]	Конспект занятия
<b>6.</b>	<b>Раздел VI. Психологическая подготовка в автомобильном спорте</b>		<b>2</b>			<b>10</b>			
<b>6.21.</b>	<b>Тема 21. Волевая подготовка в автомобильном спорте</b>					<b>4</b>			
6.21. 59.	Средства и методы развития волевых качеств на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[32]	
6.21. 60.	Основные методические приемы совершенствования психических качеств, определяющих успех в спорте высших достижений (высокая целеустремленность, упорство в достижении цели, эмоциональная устойчивость, экстравертированность, соревновательная агрессивность)					2		[33]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>6.22.</b>	<b>Тема 22. Совершенствование специализированных умений спортсменов</b>					<b>4</b>			
6.22.61.	Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства					2		[3] [19] [31]	
6.22.62.	Совершенствование реагирования и пространственно-временной антиципации как факторов, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена					2		[3] [19] [31]	
<b>6.23.</b>	<b>Тема 23. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями</b>		<b>2</b>			<b>2</b>			
6.23.63.	Методические подходы, направленные на совершенствование способности к предельной мобилизации возможностей функциональных систем, и использованию энергетических ресурсов организма		2					[3] [8] [14] [31]	Устный опрос
6.23.64.	Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности					2		[3] [8] [14] [31]	
<b>7.</b>	<b>Раздел VII. Методика построения тренировочного процесса в автомобильном спорте</b>			<b>4</b>		<b>14</b>			
<b>7.24.</b>	<b>Тема 24. Методика построения программ подготовки в годичном цикле</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
7.24.65.	Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства					2		[15] [16] [18]	Конспект занятия
7.24.66.	Принципиальные схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки с учетом календаря соревнований			2				[15] [16] [18]	Конспект занятия
<b>7.25.</b>	<b>Тема 25. Методика построения программ занятий</b>					<b>6</b>			
7.25.67.	Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде подготовки					2		[15] [16] [18]	Конспект занятия

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.25. 68.	Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным соревнованиям года					2		[15] [16] [18]	Конспект занятия
7.25. 69.	Особенности методики построения программ занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки					2		[5] [17] [40]	Конспект занятия
<b>7.26.</b>	<b>Тема 26. Методика построения программ микроциклов</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
7.26. 70.	Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками			2				[17] [29] [32]	
7.26. 71.	Структура микроциклов различных типов					2		[17] [29] [32]	
<b>7.27.</b>	<b>Тема 27. Методика построения программ мезоциклов</b>					<b>4</b>			
7.27. 72.	Основные принципы, лежащие в основе структуризации тренировочного процесса на мезоциклы					2		[17] [29] [32]	
7.27. 73.	Типы мезоциклов и их основная направленность (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные)					2		[17] [29] [32]	
<b>8.</b>	<b>Раздел VIII. Система отбора и спортивной ориентации в автомобильном спорте</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
<b>8.31.</b>	<b>Тема 31. Отбор и спортивная ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
8.31. 74.	Основной отбор и ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства			2				[17] [29] [32]	
8.31. 75.	Показатели, свидетельствующие о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[17] [29] [32]	
<b>9.</b>	<b>Раздел IX. Управление и контроль в системе подготовки спортсменов в автомобильном спорте</b>			<b>2</b>		<b>6</b>			
<b>9.32.</b>	<b>Тема 32. Управление в системе подготовки спортсменов</b>					<b>4</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.32. 76.	Особенности системы управления подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[17] [29] [32]	
9.32. 77.	Требования к полноте и сбалансированности сведений, относящихся к различным операциям рассматриваемого цикла подготовки					2		[17] [29] [32]	
<b>9.33.</b>	<b>Тема 33. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
9.33. 78.	Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства			2				9, 10, 16	
9.33. 79.	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок					2		9, 10, 16	
<b>10.</b>	<b>Раздел X. Организация, проведение и судейство соревнований по автомобильному спорту</b>					<b>6</b>			
<b>10.34.</b>	<b>Тема 34. Правила проведения и организация соревнований по картингу</b>					<b>2</b>			
10.34. 80.	Правила соревнований. Особенности организации соревнований по картингу					2		[4]	Устный опрос
<b>10.35.</b>	<b>Тема 35. Правила проведения и организации соревнований по скоростному маневрированию на автомобилях</b>					<b>2</b>			
10.35. 81.	Правила соревнований. Особенности организации соревнований по скоростному маневрированию					2		[4]	Устный опрос
<b>10.36.</b>	<b>Тема 36. Правила проведения и организации соревнований по драгрейсингу</b>					<b>2</b>			
10.36. 82.	Правила соревнований. Особенности организации соревнований по драгрейсингу					2		[4]	Устный опрос
<b>12.</b>	<b>Раздел XII. Методика преподавания</b>			<b>6</b>		<b>62</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>12.40.</b>	<b>Тема 40. Формирование методических умений и навыков обучения технике общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений</b>					<b>2</b>			
12.40.83.	Методика подбора специально-подготовительных упражнений					2		[4]	Устный опрос
<b>12.41.</b>	<b>Тема 41. Совершенствование методических знаний, умений и навыков анализа спортивной техники управления автомобилем</b>					<b>2</b>			
12.41.84.	Методика проведения биомеханического анализа индивидуального технического арсенала спортсменов					2		[10] [20]	Конспект занятия
<b>12.42.</b>	<b>Тема 42. Формирование умений и навыков проведения занятий по обучению водителей автотранспортных средств</b>					<b>4</b>			
12.42.85.	Разбор методических приемов обучения технике управления автомобилем.					2		[28]	Конспект занятия
12.42.86.	Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок					2		[13] [15] [33]	Конспект занятия
<b>12.44.</b>	<b>Тема 44. Формирование методических умений и навыков обучения методам тренажерной контраварийной подготовки</b>					<b>4</b>			
12.44.87.	Содержание и структура тренажерной подготовки					2		[13] [15] [33]	Конспект занятия
12.44.88.	Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания					2		[13] [15] [33]	Конспект занятия
<b>12.45.</b>	<b>Тема 45. Формирование методических умений и навыков обучения технике разгона</b>					<b>4</b>			
12.45.89.	Классификация приемов разгона					2		[13] [15] [33]	Конспект занятия
12.45.90.	Совершенствование навыков разгона при повышении квалификации водителей					2		[13] [15] [33]	Конспект занятия
<b>12.46.</b>	<b>Тема 46. Формирование методических умений и навыков обучения технике торможения</b>					<b>4</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.46. 91.	Задачи методики экстренного торможения					2		[13] [15] [33]	
12.46. 92.	Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок					2		[13] [15] [33]	
<b>12.47.</b>	<b>Тема 47. Формирование методических умений и навыков обучения технике скоростного прохождения поворотов</b>			<b>2</b>					
12.47. 93.	Методика совершенствования техники прохождения скоростных поворотов			2				[13] [15] [33]	
<b>12.48.</b>	<b>Тема 48. Формирование методических умений и навыков обучения упражнениям автодромной базовой подготовки</b>					<b>4</b>			
12.48. 94.	Задачи автодромной базовой подготовки.					2		[13] [15] [33]	
12.48. 95.	Методика совершенствования упражнений автодромной базовой подготовки					2		[13] [15] [33]	
<b>12.49.</b>	<b>Тема 49. Формирование методических умений и навыков обучения упражнениям автодромной контраварийной подготовки</b>					<b>2</b>			
12.49. 96.	Концепция и методология педагогической системы контраварийной подготовки					2		[13] [15] [33]	
<b>12.50.</b>	<b>Тема 50. Формирование методических умений и навыков обучения применению приемов и действий на соревнованиях</b>					<b>2</b>			
12.50. 97.	Вариативность техники выполнения отдельных действий в соответствии с соревновательной ситуацией					2		[13] [15] [33]	
<b>12.51.</b>	<b>Тема 51. Формирование методических умений и навыков обучения тактическим действиям на соревнованиях по автомобильному спорту</b>					<b>4</b>			
12.51. 98.	Методика формирования индивидуальной манеры ведения гонки					2		[13] [15] [33]	
12.51. 99.	Методика совершенствования тактики ведения гонки в различных видах автомобильного спорта					2		[13] [15] [33]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>12.52.</b>	<b>Тема 52. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие скоростных способностей</b>					<b>4</b>			
12.52.100.	Нормирование параметров нагрузки при выполнении специально-подготовительных и соревновательных упражнений					2		1, 3, 8	
12.52.101.	Методические приемы, направленные на развитие скоростных одиночных серийных движений					2		[1] [3] [8]	
<b>12.53.</b>	<b>Тема 53. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие силовой выносливости</b>					<b>4</b>			
12.53.102.	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовой выносливости у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[1] [3] [8]	
12.53.103.	Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие силовой выносливости в микроциклах различной направленности					2		[1] [3] [8]	
<b>12.54.</b>	<b>Тема 54. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов направленных на развитие выносливости</b>					<b>2</b>			
12.54.104.	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие выносливости у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[1] [3] [8]	
<b>12.55.</b>	<b>Тема 55. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие координационных способностей</b>					<b>2</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.55. 105.	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие и поддержание координационных способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[1] [3] [8]	
<b>12.56.</b>	<b>Тема 56. Формирование методических умений и навыков проведения основной части занятия</b>					<b>4</b>			
12.56. 106.	Особенности организации основной части занятия на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[12] [13] [15]	
12.56. 107.	Составление плана-конспекта студентами основной части учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем					2		[12] [13] [15]	
<b>12.59.</b>	<b>Тема 59. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства</b>			<b>2</b>		<b>6</b>			
12.59. 108.	Цели, задач и содержание занятия					2		[12] [13] [15]	
12.59. 109.	Особенности составления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия					2		[12] [13] [15]	
12.59. 110.	Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем					2		[12] [13] [15]	
12.59. 111.	Практическое проведение студентами учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем			2				[12] [13] [15]	
<b>12.61.</b>	<b>Тема 61. Формирование умений и навыков проведения отбора и спортивной ориентации на различных этапах многолетней спортивной подготовки</b>			<b>2</b>					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.61. 112.	Особенности организации проведения тестирования с целью оценки перспективности спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию в автомобильном спорте			2				[10] [14]	
<b>12.62.</b>	<b>Тема 62. Формирование умений и навыков проведения оперативного, текущего и этапного контроля</b>					<b>2</b>			
12.62. 113.	Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля					2		[10] [14]	
<b>12.63.</b>	<b>Тема 63. Формирование умений и навыков в организации и проведении соревнований по автомобильному спорту</b>					<b>6</b>			
12.63. 114.	Подготовка и проведение студентами учебного соревнования по автоспорту					2		[12]	
12.63. 115.	Подготовка положения о соревнованиях					2		[12]	
12.63. 116.	Организация процедуры допуска участников к соревнованиям					2		[12]	
<b>13.</b>	<b>Раздел XIII. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов и научно-исследовательская работа студентов</b>			<b>6</b>		<b>8</b>			
<b>13.67.</b>	<b>Тема 67. Методика организации и проведения научно-исследовательской работы</b>			<b>4</b>		<b>2</b>			
13.67. 117.	Определение направления и выбор темы исследовательской работы			2				[19] [21]	Устный опрос
13.67. 118.	Основы работы с литературой: анализ литературы, правила библиографического описания литературных источников					2		[19] [21]	
13.67. 119.	Определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, разработка рабочей гипотезы, выбор методов исследования, подготовка и проведение исследовательской части работы, обработка результатов, обобщение и интерпретация полученных данных, формулировка выводов			2				[19] [21]	Контрольная работа

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>13.68.</b>	<b>Тема 68. Методы и методики исследования в спортивно-боевых единоборствах</b>					<b>6</b>			
13.68.120.	Характеристика основных педагогических методов исследования (метод наблюдения, метод измерения)					2		[19] [21]	Конспект занятия
13.68.121.	Характеристика лабораторных методов исследования					2		[19] [21]	Конспект занятия
13.68.122.	Технология проведения основных контрольных измерений					2		[19] [21]	Конспект занятия
<b>13.69.</b>	<b>Тема 69. Современные технологии обработки результатов научных исследований</b>			<b>2</b>					
13.69.123.	Методы исследования тренировочной и соревновательной деятельности в автомобильном спорте			2				[19] [21]	Конспект занятия
<b>Итого: 246 часов</b>		<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>		<b>192</b>			

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (заочная форма получения образования, 5-й курс)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и пр.)	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2.</b>	<b>Раздел II. Общие основы современной системы подготовки спортсменов</b>		<b>2</b>	<b>4</b>		<b>4</b>			
<b>2.5.</b>	<b>Тема 5. Общая характеристика современной системы подготовки в автомобильном спорте</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
2.5.1.	Обзор фундаментальных научных исследований лежащих в основе современной концепции спортивной подготовки					2		[8] [17] [40]	Конспект занятия
2.5.2.	Основные направления совершенствования системы подготовки			2				[8] [17] [40]	Конспект занятия
<b>2.6.</b>	<b>Тема 6. Общая структура многолетней спортивной подготовки и факторы ее определяющие</b>		<b>2</b>			<b>2</b>			
2.6.3.	Этапы многолетней спортивной подготовки в автомобильном спорте		2					[8] [17] [40]	Конспект занятия
2.6.4.	Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки					2		[8] [17] [40]	Конспект занятия
<b>2.7.</b>	<b>Тема 7. Структура многолетней спортивной подготовки и факторы ее определяющие</b>			<b>2</b>					
2.7.5.	Факторы, определяющие продолжительность и структуру подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства			2				[8] [17] [40]	Конспект занятия
<b>3.</b>	<b>Раздел III. Техническая подготовка в автомобильном спорте</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		<b>24</b>			
<b>3.9.</b>	<b>Тема 9. Методика обучения и совершенствования техники управлением автомобилем</b>		<b>2</b>	<b>6</b>		<b>8</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.9.6.	Обучение технике вождения автомобиля в естественных условиях (на учебной площадке)		2					[1] [13] [15]	
3.9.7.	Обучение технике прохождения поворотов					2		[1] [13] [15]	
3.9.8.	Движение по кривой. Движение по кругу			2				[1] [13] [15]	
3.9.9.10.	Обучение технике скоростного маневрирования на автомобиле (фигурное вождение)					2		[1] [13] [15]	
3.9.11.	Овладение ритмом технических приемов			2				[1] [13] [15]	
3.9.12.	Расчлененно-конструктивный метод и объединение отдельных двигательных действий в целостный прием					2		[1] [13] [15]	
3.9.13.	Составление комплексов упражнений для углубленного разучивания, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических и тактических действий					2			
3.9.14.	Структура и содержание технико-тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства			2				[3] [8] [13]	Конспект занятия
<b>3.10.</b>	<b>Тема 10. Техническая подготовка в спортсменов для участия в ралли</b>			<b>4</b>		<b>16</b>			
3.10.15.	Техническая подготовка спортсменов для участия в соревнованиях по ралли					2		[3] [8] [13]	Конспект занятия
3.10.16.	Скоростные стенограммы как средство записи трассы скоростных дополнительных состязаний и как средство получения максимальных скоростей движения на сложных по конфигурации и профилю участках дороги большой протяженности					2		[5] [7] [20] [21]	
3.10.17.	Принципы и условия обозначения для составления скоростных стенограмм			2				[5] [7] [20] [21]	
3.10.18.	Значение и необходимость подробной, четких и точной информации о дорожных условиях					2		[5] [7] [20] [21]	
3.10.19.	Наиболее трудные, важные и опасные участки дорог для скоростного вождения автомобиля					2		[5] [7] [20] [21]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.10.20.	Запись дорожной информации, определяющей технику и тактику вождения автомобиля			2				[5] [7] [20] [21]	
3.10.21.	Техника вождения автомобиля по специальным участкам с использованием скоростных стенограмм					2		[6] [13] [15] [23]	
3.10.22.	Взаимодействие гонщиков и штурмана					2		[6] [13] [15] [23]	
3.10.23.	Методика записи, проверки и тренировки по скоростным стенограммам					2		[6] [13] [15] [23]	
3.10.24.	Особенности чтения стенограмм на различных по сложности участках дороги					2		[6] [13] [15] [23]	
<b>4.</b>	<b>Раздел IV. Тактическая подготовка спортсменов</b>			<b>12</b>		<b>32</b>			
<b>4.11.</b>	<b>Тема 12. Теоретико-методические основы тактики в автомобильном спорте</b>			<b>2</b>		<b>4</b>			
4.11.25. 26.	Сущность и характеристика основных тактических действий на соревнованиях в различных видах автомобильного спорта					2		[15] [17]	
4.11.27.	Методика разработки тактического плана			2				[15] [17]	
4.11.28.	Выбор рациональной тактической схемы с учетом индивидуальных способностей спортсмена, квалификации и уровня подготовленности соперника					2		[15] [17]	
<b>4.12.</b>	<b>Тема 13. Методика обучения тактике в различных видах автомобильного спорта</b>			<b>4</b>		<b>12</b>			
4.12.29.	Методика проведения УТЗ преимущественно направленных занятий преимущественно направленных на освоение тактических действий					2			
4.12.30.	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка					2		[13] [15] [17]	
4.12.31.	Особенности групповой тактической подготовки					2		[15] [17]	
4.12.32.	Методика проведения УТЗ преимущественно направленных на совершенствование тактического мастерства			2				[13] [15] [17]	
4.12.33.	Совершенствование индивидуальной тактики					2		[15] [17]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.12. 34.	Групповая тактическая подготовка					2		[13] [15] [17]	
4.12. 35.	Индивидуально ориентированная методика применения специально-подготовительных упражнений, обусловленных и необусловленных учебных заданий, направленных на совершенствование навыков применения приемов и действий в соревновательном поединке					2		[13] [15] [17]	
4.12. 36.	Особенности групповой тактики подготовки в видах автомобильного спорта			2				[13] [15] [17]	
<b>4.13.</b>	<b>Тема 14. Структура и содержание тактической подготовки в различных видах автомобильного спорта</b>			<b>6</b>		<b>16</b>			
4.13. 37.	Структура и содержание тактической подготовки на этапе спортивного совершенствования					2		[13] [15] [17]	
4.13. 38.	Индивидуализация планов подготовки с учетом специализированной направленности соревновательной деятельности			2				[13] [17] [28]	Конспект занятия
4.13. 39.	Моделирование соревновательных ситуаций к различным тактическим способам ведения гонки			2				[13] [17] [28]	Конспект занятия
4.13. 40.	Методика совершенствования тактического мастерства в трековых автомобильных гонках					2		[13] [17] [28]	
4.13. 41.	Тактика индивидуальная и командная					2		[13] [17] [28]	
4.13. 42.	Совершенствование отдельных технических элементов и тактически приемов в различных соревновательных ситуациях					2		[13] [17] [28]	
4.13. 43.	Особенности управления автомобилем при движении по минимальному и максимальному радиусу					2		[13] [17] [28]	
4.13. 44.	Изменение траектории в повороте			2				[13] [17] [28]	Конспект занятия
4.13. 45.	Применение вариантов тактики в зависимости от характера покрытия, особенностей действий соперников, технических характеристик автомобиля					2		[13] [17] [28]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.13. 46.	Взаимодействие в противнике при ведении соревновательной борьбы					2		[13] [17] [28]	
4.13. 47.	Составление плана тактических действий на соревнованиях					2		[13] [17] [28]	
<b>5.</b>	<b>Раздел V. Физическая подготовка в автомобильном спорте</b>			<b>10</b>		<b>34</b>			
<b>5.15.</b>	<b>Тема 15. Характеристика структуры двигательных способностей (физических качеств) и требования к уровню их развития в видах автомобильного спорта</b>			<b>2</b>					
5.15. 48.	Психофизиологические механизмы проявления двигательных способностей и динамика их показателей в контексте возрастного развития человека			2				[2] [22] [33]	Конспект занятия
<b>5.16.</b>	<b>Тема 16. Методика развития скоростных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки</b>			<b>2</b>		<b>6</b>			
5.16. 49.	Методика совершенствования скоростных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[8] [23]	
5.16. 50.	Характеристика основных средств и методов скоростной подготовки					2		[8] [23]	
5.17. 51.	Интенсивность выполнения упражнений скоростной направленности			2				[8] [23]	Конспект занятия
5.17. 52.	Совершенствование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в условиях сбивающих воздействий					2		[8] [23]	
<b>5.17.</b>	<b>Тема 17. Методика развития силовых способностей на этапах многолетней спортивной подготовки</b>			<b>2</b>		<b>6</b>			
5.17. 53.	Методика совершенствования силовых способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[8] [23]	
5.17. 54.	Характеристика основных средств и методов силовой подготовки			2				[8] [23]	Конспект занятия
5.17. 55.	Характеристика основных средств и методов силовой подготовки					2		[8] [23]	
5.17. 56.	Интенсивность выполнения упражнений силовой направленности					2		[8] [23]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>5.18.</b>	<b>Тема 18. Методика развития координационных способностей на этапах многолетней спортивной подготовки</b>			<b>2</b>		<b>10</b>			
5.18.57.	Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[8] [23]	
5.18.58.	Требования к координационной сложности упражнений			2				[8] [23]	Конспект занятия
5.18.59.	Совершенствование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в условиях сбивающих воздействий					2		[8] [23]	
5.18.60.	Методика совершенствования специфических и специальных координационных способностей на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[8] [23]	
5.18.61.	Требования к координационной сложности упражнений					2		[8] [23]	
5.18.62.	Совершенствование способности к эффективной реализации техники приемов и действий в условиях сбивающих воздействий					2		[8] [23]	
<b>5.19.</b>	<b>Тема 19. Методика развития выносливости на этапах многолетней спортивной подготовки</b>			<b>2</b>		<b>8</b>			
5.19.63.	Методика совершенствования выносливости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[8] [23]	
5.19.64.	Характеристика основных средств и методов совершенствования выносливости			2				[8] [23]	
5.19.65.	Методика моделирования целевых упражнений с заданными параметрами проявления выносливости					2		[8] [23]	
5.19.66.	Адаптация организма к интенсивной соревновательной деятельности за счет использования средств специальной направленности					2		[8] [25]	
5.19.67.	Характеристика основных параметров тренировочных нагрузок					2			
<b>5.20.</b>	<b>Тема 20. Методика развития гибкости на этапах многолетней спортивной подготовки</b>					<b>4</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.20. 68.	Методика поддержания и совершенствования гибкости на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[8] [23]	
5.20. 69.	Развитие гибкости с использованием специальных тренажерных устройств. Характеристика основных параметров тренировочных нагрузок					2		[8] [23]	
<b>6.</b>	<b>Раздел VI. Психологическая подготовка в автомобильном спорту</b>			<b>2</b>		<b>16</b>			
<b>6.21.</b>	<b>Тема 21. Волевая подготовка в автоспорте</b>			<b>2</b>		<b>4</b>			
6.21. 70.	Средства и методы развития волевых качеств на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[31] [32]	
6.21. 71.	Взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и результативностью соревновательной деятельности					2		[31] [32]	
6.21. 72.	Основные методические приемы совершенствования психических качеств, определяющих успех в спорте высших достижений (высокая целеустремленность, упорство в достижении цели, эмоциональная устойчивость, экстравертированность, соревновательная агрессивность)			2				[31] [32]	
<b>6.22.</b>	<b>Тема 22. Совершенствование специализированных умений спортсменов</b>					<b>6</b>			
6.22. 73.	Средства и методы развития волевых качеств на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[13] [30]	
6.22. 74.	Идеомоторная тренировка в системе методов, направленных на совершенствование тактико-технического мастерства					2		[13] [30]	
6.22. 75.	Совершенствование реагирования и пространственно-временной антиципации как факторов, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена					2		[13] [30]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.23.	<b>Тема 23. Регулирование психической напряженности и управление стартовыми состояниями</b>					<b>6</b>			
6.23.76.	Методические подходы, направленные на совершенствование способности к предельной мобилизации возможностей функциональных систем, и использованию энергетических ресурсов организма					2		[2] [14] [23]	
6.23.77.	Регулирование психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности					2		[2] [14] [23]	
6.23.78.	Совершенствование реагирования и пространственно-временной антиципации как факторов, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена					2		[2] [14] [23]	
7.	<b>Раздел VII. Методика построения тренировочного процесса в автомобильном спорте</b>			<b>2</b>		<b>16</b>			
7.24.	<b>Тема 24. Методика построения программ подготовки в годичном цикле</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
7.24.79.	Современные методические концепции планирования и построения тренировочных нагрузок на этапе высшего спортивного мастерства			2				[2] [14] [23]	
7.24.80.	Принципиальные схемы распределения тренировочных нагрузок различной направленности в годичном цикле подготовки с учетом календаря соревнований					2		[2] [14] [23]	
7.25.	<b>Тема 25. Методика построения программ занятий</b>					<b>6</b>			
7.25.81.	Особенности построения нагрузок в соревновательном периоде подготовки					2		[2] [14] [23]	
7.25.82.	Построение нагрузок при подведении спортсменов к главным соревнованиям года					2		[2] [14] [23]	
7.25.83.	Особенности методики построения программ занятий избирательной и комплексной направленности на различных этапах многолетней спортивной подготовки					2		[2] [8] [14] [23]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>7.26.</b>	<b>Тема 26. Методика построения программ микроциклов</b>					<b>4</b>			
7.26.84.	Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками					2		[14] [21]	
7.26.85.	Структура микроциклов различных типов					2		[14] [21]	
<b>7.27.</b>	<b>Тема 27. Методика построения программ мезоциклов</b>					<b>4</b>			
7.27.86.	Основные принципы, лежащие в основе структуризации тренировочного процесса на мезоциклы					2		[14] [21]	
7.27.87.	Типы мезоциклов и их основная направленность (втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные)					2		[14] [21]	
<b>8.</b>	<b>Раздел VIII. Система отбора и спортивной ориентации в автомобильном спорте</b>		<b>2</b>			<b>2</b>			
<b>8.31.</b>	<b>Тема 31. Отбор и спортивная ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства</b>		<b>2</b>			<b>2</b>			
8.31.88.	Основной отбор и ориентация на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства		2					[7] [19]	
8.31.89.	Показатели, свидетельствующие о способности спортсмена к значительному прогрессу на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[7] [19]	
<b>9.</b>	<b>Раздел IX. Управление и контроль в системе подготовки спортсменов в автомобильном спорте</b>			<b>4</b>		<b>4</b>			
<b>9.32.</b>	<b>Тема 32. Управление в системе подготовки спортсменов</b>			<b>4</b>		<b>2</b>			
9.32.90.	Особенности системы управления подготовкой спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства			2				[4] [14] [21]	
9.32.91.	Требования к полноте и сбалансированности сведений, относящихся к различным операциям рассматриваемого цикла подготовки					2		[4] [14] [21]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>9.33.</b>	<b>Тема 33. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
9.33.92.	Углубленный, избирательный и локальный контроль на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства			2				[4] [9] [10]	
9.33.93.	Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок					2		[9] [10] [12]	
<b>10.</b>	<b>Раздел X. Организация, проведение и судейство соревнований в автомобильном спорте</b>			<b>2</b>		<b>4</b>			
<b>10.34.</b>	<b>Тема 34. Содержание правил соревнований в автомобильном спорту</b>			<b>2</b>					
10.34.94.	Оценка приемов и действий, определение победителя.			2				[13] [15]	
<b>10.35.</b>	<b>Тема 35. Организация, подготовка и проведение соревнований по автомобильному спорту</b>					<b>2</b>			
10.35.95.	Подготовка отчета по итогам проведения соревнований					2		[13] [15]	
<b>10.36.</b>	<b>Тема 36. Обеспечение судейства соревнований по автомобильному спорту</b>					<b>2</b>			
10.36.96.	Обеспечение судейства соревнований по автоспорту					2		[13] [15]	
<b>11.</b>	<b>Раздел XI. Оборудование мест занятий и материально-техническое обеспечение подготовки спортсменов</b>			<b>2</b>		<b>10</b>			
<b>11.37.</b>	<b>Тема 37. Оборудование специализированных помещений для занятий автомобильным спортом</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
11.37.97.	Оборудование специализированного зала для занятий автомобильным спортом					2		[13] [15]	
11.37.98.	Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для проведения соревнований по автомобильному спорту			2				[13] [15]	
<b>11.38.</b>	<b>Тема 38. Специальные установки, приспособления, снаряды и тренажеры</b>					<b>6</b>			
11.38.99.	Неподвижные снаряды для отработки приемов и действий в автоспорте					2		[13] [15]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.38.100.	Установки и приспособления, обеспечивающие свободное качание, вращение и передвижение снарядов					2		[13] [15]	
11.38.101.	Аппаратура для измерения скоростных и силовых показателей ударов					2		[13] [15]	
<b>11.39.</b>	<b>Тема 39. Личный инвентарь спортсмена для занятий автоспортом</b>					<b>2</b>			
11.39.102.	Личный инвентарь для занятий тайландским боксом. Требования к инвентарю и правила его использования					2		[13] [15]	
<b>12.</b>	<b>Раздел XII. Методика преподавания</b>			<b>8</b>		<b>66</b>			
<b>12.40.</b>	<b>Тема 40. Формирование методических умений и навыков обучения технике общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений</b>					<b>2</b>			
12.40.103.	Методика подбора специально-подготовительных упражнений					2		[13] [15]	
<b>12.41.</b>	<b>Тема 41. Совершенствование методических знаний, умений и навыков анализа спортивной техники управления автомобилем</b>					<b>2</b>			
12.41.104.	Методика проведения биомеханического анализа индивидуального технического арсенала спортсменов.					2		[13] [15]	
<b>12.42.</b>	<b>Тема 42. Формирование умений и навыков проведения занятий по обучению водителей автотранспортных средств</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
12.42.105.	Разбор методических приемов обучения технике управления автомобилем					2		[27]	
12.42.106.	Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок			2				[13] [23]	
<b>12.44.</b>	<b>Тема 44. Формирование методических умений и навыков обучения методам тренажерной контраварийной подготовки</b>					<b>4</b>			
12.44.107.	Содержание и структура тренажерной подготовки					2		[11] [33]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.44. 108.	Варьирование техники движений на этапе углубленного разучивания					2		[11] [33]	
<b>12.45.</b>	<b>Тема 45. Формирование методических умений и навыков обучения технике разгона</b>					<b>4</b>			
12.45. 109.	Классификация приемов разгона					2		[11] [33]	
12.45. 110.	Совершенствование навыков разгона при повышении квалификации водителей					2		[11] [26]	
<b>12.46.</b>	<b>Тема 46. Формирование методических умений и навыков обучения технике торможения</b>					<b>4</b>			
12.46. 111.	Задачи методики экстренного торможения					2		[11] [33]	
12.46. 112.	Методические подходы, направленные на предупреждение и устранение двигательных ошибок					2		[11] [33]	
<b>12.47.</b>	<b>Тема 47. Формирование методических умений и навыков обучения технике скоростного прохождения поворотов</b>					<b>2</b>			
12.47. 113.	Методика совершенствования техники прохождения скоростных поворотов					2		[11] [33]	
<b>12.48.</b>	<b>Тема 48. Формирование методических умений и навыков обучения упражнениям автодромной базовой подготовки</b>					<b>4</b>			
12.48. 114.	Задачи автодромной базовой подготовки					2		[11] [33]	
12.48. 115.	Методика совершенствования упражнений автодромной базовой подготовки					2		[11] [16]	
<b>12.49.</b>	<b>Тема 49. Формирование методических умений и навыков обучения упражнениям автодромной контраварийной подготовки</b>			<b>2</b>					
12.49. 116.	Концепция и методология педагогической системы контраварийной подготовки			2				[11] [13]	
<b>12.50.</b>	<b>Тема 50. Формирование методических умений и навыков обучения применению приемов и действий на соревнованиях</b>					<b>2</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.50. 117.	Вариативность техники выполнения отдельных действий в соответствии с соревновательной ситуацией					2		[11] [13]	
<b>12.51.</b>	<b>Тема 51. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов направленных на развитие скоростных способностей</b>					<b>4</b>			
12.51. 118.	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие скоростных способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[3] [8]	
12.51. 119..	Методические приемы, направленные на развитие скорости одиночных и серийных движений					2		[3] [8]	
<b>12.52.</b>	<b>Тема 52. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов направленных на развитие силовых способностей</b>					<b>4</b>			
12.52. 120.	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие силовых способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[8] [23]	
12.52. 121.	Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие различных силовых проявлений (максимальной силы, взрывной силы и реактивной способности, скоростной силы)					2		[8] [23]	
<b>12.53.</b>	<b>Тема 53. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов, направленных на развитие выносливости</b>					<b>4</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.53. 122.	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие общей и специальной выносливости у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[8] [23]	
12.53. 123.	Нормирование параметров нагрузки при выполнении заданий, направленных на развитие специальной выносливости в микроциклах различной направленности					2		[8] [23]	
<b>12.54.</b>	<b>Тема 54. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов направленных на развитие координационных способностей</b>					<b>2</b>			
12.54. 124.	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие координационных способностей у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[8] [23]	
<b>12.55.</b>	<b>Тема 55. Формирование методических умений и навыков использования средств и методов направленных на развитие гибкости</b>					<b>2</b>			
12.55. 125.	Методика подбора средств и методов, преимущественно направленных на развитие и поддержание гибкости у спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства					2		[8] [23]	
<b>12.56.</b>	<b>Тема 56. Формирование методических умений и навыков проведения основной части занятия</b>			<b>2</b>		<b>2</b>			
12.56. 126.	Особенности организации основной части занятия на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства			2				[11] [15]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.56. 127.	Составление плана-конспекта и практическое проведение студентами основной части учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем					2		[11] [15]	
<b>12.59.</b>	<b>Тема 59. Совершенствование умений и навыков проведения занятий в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства</b>					<b>8</b>			
12.59. 128.	Цели, задач и содержание занятия					2		[11] [15]	
12.59. 129.	Особенности составления плана-конспекта учебно-тренировочного занятия					2		[11] [15]	
12.59. 130.	Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем					2		[11] [15]	
12.59. 131.	Практическое проведение студентами учебно-тренировочного занятия (отдельных частей занятия) с педагогической задачей, поставленной преподавателем					2		[11] [15]	
<b>12.61.</b>	<b>Тема 61. Формирование умений и навыков проведения отбора и спортивной ориентации на различных этапах многолетней спортивной подготовки</b>			2					
12.61. 132.	Особенности организации проведения тестирования с целью оценки перспективности спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию в автоспорте			2				[7] [10]	
<b>12.62.</b>	<b>Тема 62. Формирование умений и навыков проведения оперативного, текущего и этапного контроля</b>					2			
12.62. 133.	Методы коррекции планов спортивной подготовки на основе показателей этапного, текущего и оперативного контроля					2		[4] [9] [12]	
<b>12.63.</b>	<b>Тема 63. Формирование умений и навыков в организации и проведении соревнований по автоспорту</b>					<b>6</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.63. 134.	Подготовка и проведение студентами учебного соревнования по автоспорту					2		[13] [15]	
12.63. 135.	Подготовка положения о соревнованиях					2		[13] [15]	
12.63. 136.	Организация процедуры допуска участников к соревнованиям					2		[13] [15]	
<b>12.64.</b>	<b>Тема 64. Формирование умений и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных сборов по автомобильному спорту</b>					<b>6</b>			
12.64. 137.	Организационные и методические особенности проведения учебно-тренировочных сборов со спортсменами различного уровня квалификации					2		[9] [13] [15]	
12.64. 138.	План проведения сбора. Комплектование участников сбора					2		[9] [13] [15]	
12.64. 139.	Моделирование различных вариантов подготовки к соревнованиям					2		[9] [13] [15]	
<b>13.</b>	<b>Раздел XIII. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов и научно-исследовательская работа студентов</b>			<b>4</b>		<b>8</b>			
<b>13.65.</b>	<b>Тема 65. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов в автомобильном спорте</b>			<b>2</b>		<b>4</b>			
13.65. 140.	Системное представление о комплексном научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов в автомобильном спорте					2		[12] [18] [20]	
13.65. 141.	Постановка цели и прогнозирование спортивных достижений					2		[12] [18] [20]	
13.65. 142.	Оперативное и этапное управление соревновательной и тренировочной деятельностью спортсменов в автомобильном спорте			2				[12] [18] [20]	
<b>13.66.</b>	<b>Тема 66. Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов в автомобильном спорте</b>			<b>2</b>		<b>4</b>			
13.66. 143.	Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности					2		[12] [18] [20]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.66. 144.	Характеристика медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности			2				[12] [18] [20]	
13.66. 145.	Методические особенности планирования, подготовки, с учетом влияния медико-биологических средств восстановления и стимуляции работоспособности					2		[12] [18] [20]	
<b>14.</b>	<b>Раздел XIV. научно-исследовательская работа студентов</b>			<b>2</b>		<b>26</b>			
<b>14.67.</b>	<b>Тема 67. Методика организации и проведения научно-исследовательской работы</b>					<b>6</b>			
14.67. 146.	Определение направления и выбор темы исследовательской работы					2		[18] [20]	
13.67. 147.	Основы работы с литературой: анализ литературы, правила библиографического описания литературных источников					2		[18] [20]	
13.67. 148. 149.	Определение объекта и предмета исследования, определение цели и задач, разработка рабочей гипотезы, выбор методов исследования, подготовка и проведение исследовательской части работы, обработка результатов, обобщение и интерпретация полученных данных, формулировка выводов					2		[18] [20]	
<b>14.68.</b>	<b>Тема 68. Методы и методики исследования в автомобильном спорте</b>					<b>6</b>			
14.68. 150.	Характеристика основных педагогических методов исследования (метод наблюдения, метод измерения)					2		[18] [20]	
14.68. 151.	Характеристика лабораторных методов исследования					2		[18] [20]	
14.68. 152.	Технология проведения основных контрольных измерений					2		[18] [20]	
<b>14.69.</b>	<b>Тема 69. Современные технологии обработки результатов научных исследований</b>			<b>2</b>					
14.69. 153.	Методы исследования тренировочной и соревновательной деятельности			2				[18] [20]	

<b>14.70.</b>	<b>Тема 70. Подготовка рукописи и оформление научной работы</b>					<b>12</b>			
14.70. 154.	Композиционная структура и краткая характеристика содержания составных частей курсовой работы					2		[18] [20]	
14.70. 155.	Приемы изложения научного материала. Написание и корректировка содержания отдельных разделов работы					2		[18] [20]	
14.70. 156.	Определение цели, задач и методов исследования					2		[18] [20]	
14.70. 157.	Особенности составления библиографического списка					2		[18] [20]	
14.70. 158.	Математико-статистическая обработка материалов научной и методической работы. Измерительные шкалы					2		[18] [20]	
14.70. 159.	Формирование заключений по главам и выводов по работе в целом. Составление приложений и примечаний					2		[18] [20]	
<b>Итого: 318 часов</b>			<b>6</b>	<b>62</b>		<b>250</b>			

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1. Методика оценки и контроля физической подготовленности в автомобильном спорте (с учетом этапа многолетней подготовки).
2. Методика оценки и контроля технической подготовленности в автомобильном спорте (с учетом этапа многолетней подготовки).
3. Методика оценки и контроля автодромной базовой подготовки в автомобильном спорте (с учетом этапа многолетней подготовки).
4. Методика построения тренировочных занятий в автомобильном спорте (с учетом этапа многолетней подготовки).
5. Методика построения микроциклов подготовки в автомобильном спорте (с учетом этапа многолетней подготовки).
6. Методика построений мезоциклов подготовки в автомобильном спорте (с учетом этапа многолетней подготовки).
7. Методика построения макроциклов подготовки в автомобильном спорте (с учетом этапа многолетней подготовки).
8. Учет и контроль самостоятельной деятельности в автомобильном спорте.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (УСР)

1. Особенности теоретической подготовки в технических видах спорта.
2. Характеристика требований к общей и специальной физической подготовленности в автомобильном спорте.
3. Морально-волевая подготовка гонщиков, ее структура и значение в спортивной деятельности.
4. Средства и методы технической подготовки в автомобильном спорте.
5. Воспитание тактического мышления в автомобильном спорте.
6. Подготовка спортивной техники (автомобилей).
7. Особенности учебно-тренировочных занятий, проводимых на соревновательных трассах.
8. Особенности подготовки сборных команд по техническим видам спорта.
9. Методика организации тренировочного процесса по совершенствованию техники вождения автомобиля на кольцевой трассе.
10. Особенности предстартовых состояний и методы устранения отрицательных психологических факторов.

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

1. Составления плана-конспекта УТЗ в ралли при подготовке юных спортсменов.
2. Составления плана-конспекта УТЗ в трековых гонках при подготовке юных спортсменов.
3. Составления плана-конспекта УТЗ в ралли при подготовке квалифицированных спортсменов.
4. Составления плана-конспекта УТЗ в трековых гонках при подготовке квалифицированных спортсменов.
5. Составление индивидуального тактического плана прохождения соревновательной трассы в ралли при подготовке юных спортсменов.
6. Составление индивидуального тактического плана прохождения соревновательной трассы в ралли при подготовке квалифицированных спортсменов.
7. Составление комплексов общеподготовительных упражнений для развития физических качеств (по выбору о).

## ТРЕБОВАНИЯ К КУРСОВОЙ РАБОТЕ

Курсовая работа является самостоятельно выполняемой научной работой студента, имеющей внутренне единство и свидетельствующей об умении выполнять, формулировать и решать научные задачи, проводить собственные научные исследования, анализировать их, делать научные выводы.

Цель научной работы заключается в систематизации, закреплении и углублении теоретических знаний и навыков исследовательской работы.

В процессе подготовки курсовой работы студент обязан:

- уметь работать с литературными источниками;
- владеть навыками самостоятельного проведения исследований;
- уметь ставить задачи исследования;
- владеть методами научного исследования;
- владеть основными методами математической статистики и уметь использовать при обработке экспериментальных данных;
- самостоятельно анализировать результаты исследования и формулировать выводы;
- правильно оформить научную работу.

Курсовая работа должна иметь следующую структуру:

- титульный лист;
- оглавление;
- перечень условных обозначений (при необходимости);
- введение;
- общая характеристика работы;
- основная часть (состоит из глав, разделов и выводов);

- заключение;
- рекомендуемый список литературы;
- приложение.

Объем курсовой работы должен быть не менее 20 страниц. Список рекомендуемой литературы должен состоять из 20-25 источников.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Систематизация работы штурмана в автомобильном ралли.
2. Формирование навыков активной безопасности у спортсменов и водителей транспортных средств.
3. Тактическая подготовка квалифицированных спортсменов в трековых автомобильных гонках.
4. Методика формирования «чувства автомобиля».
5. Исторические процессы и предпосылки развития автомобильного спорта в Республике Беларусь.
6. Динамика показателей физической и психофизиологической подготовленности автогонщиков в годичном цикле.
7. Современные технологии совершенствования двигательной координации (применительно к специфике автомобильного спорта).
8. Особенности психологической подготовки в автомобильном спорте.
9. Методы моделирования соревновательной обстановки в автомобильном спорте.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

1. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений по автомобильному спорту.
2. Видеофильмы по технической подготовке в автомобильном спорте.
3. Видеофильмы соревнований по автомобильному спорту.
4. Материалы научно-исследовательской работы.

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

### **Перечень вопросов к зачету для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем**

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

## **Ограничение физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем**

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

### **Показаны физические упражнения:**

**Общеразвивающие упражнения** на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

**Дыхательные упражнения:** *статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений студентами, имеющими *близорукость*, должны быть исключены следующие задания: упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

**Показаны физические упражнения:**

для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища,

прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

***Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:*** при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

## МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание;
- наглядные: демонстрация, наблюдение, видеометод;
- практические: упражнения, учебно-производительный труд;
- работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование, цитирование, аннотирование.

2. Методы стимулирования учебной деятельности:

– методы формирования познавательного интереса: содержание учебного материала (его актуальность, новизна), учебные дискуссии, создание эмоционально-нравственных ситуаций, создание ситуации успеха в учении;

– методы стимулирования долга и ответственности в учении: убеждение в значимости учения (личной и общественной); предъявление учебных требований, поощрение и порицание в учении.

3. Методы контроля и самоконтроля:

– методы устного контроля и самоконтроля: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, устные зачеты, устные экзамены;

– методы письменного контроля и самоконтроля: контрольные письменные работы, письменные зачеты, письменные экзамены, письменный самоконтроль.

4. Предметно ориентированные технологии:

- технология полного усвоения знаний;
- технология разноуровневого обучения.

5. Личностно ориентированные технологии:

- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения.

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальности в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» предусмотрены: зачет, дифференцированный зачет, экзамен, курсовая работа. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале.

Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

### ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для промежуточного контроля знаний студентов по учебной дисциплине и диагностики компетенций студентов используются следующие формы:

#### Устная форма

1. Устный опрос.
2. Доклады на семинарских занятиях.
3. Доклады на конференциях.
4. Устные зачеты.
5. Устные экзамены.

#### Письменная форма

1. Конспект занятий.
2. Контрольные работы.
3. Учебное задание.
4. Реферат.
5. Курсовые работы.
6. Отчеты по научно-исследовательской работе.
7. Публикации статей, докладов.
8. Письменные зачеты.
9. Письменные экзамены.

#### Устно-письменная форма

1. Курсовые работы с их устной защитой.
2. Защита учебных заданий.
3. Зачеты.
4. Экзамены.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять), Зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование

	<p>научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть), Зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение</p>

	ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), Зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения

	заданий
10 (десять), Зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Автомобильный спорт. Правила соревнований / сост. Б. Д. Блохин. – М. : ДОСААФ, 1987. – 182 с.
2. Алексеев, Р. В. Летний спортивно-оздоровительный лагерь «Алкид» [Электронный ресурс] / Р. В. Алексеев // Образование в современной школе. – 2009. – № 3. – С. 62–64. Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/95844094.pdf>
3. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
5. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учеб. для студентов вуза / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
6. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта : [монография] / В. П. Губа. – М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.
7. Гусалов, А. Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря / А. Х. Гусалов. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 142 с. : ил.
8. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 206 с.
9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
10. Иванченко, Е. И. Виды подготовки в спорте : учеб.-метод. пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2016. – 261 с.
11. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке : пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 5-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2017. – 61 с.
12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
13. Организация питания в детских летних спортивно-оздоровительных лагерях : практ. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; М. П. Королевич [и др.]. – Минск : РУМЦ ФВН, 2012. – 144 с. : табл.
14. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] // Теория и методика плавания / Н. В. Чертов. – Ростов

н/Д., 2011. – С. 313–315. – Режим доступа:  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=search\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=search_red)

15. Пахалуева, Е. Б. Групповая контраварийная подготовка в автомобильном спорте : метод. разработка / Е. Б. Пахалуева, П. Г. Розанцев. – М. : РГАФК, 1996. – 47 с.

16. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

17. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.

18. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

19. Тимкина, Е. В. Современные проблемы формирования объектов спортивно-оздоровительного отдыха детей [Электронный ресурс] / Е. В. Тимкина, С. Д. Ганжа // Регион. архитектур.-худож. шк. – 2014. – № 1. – С. 123–129. Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/60447518.pdf>

20. Фролов, В. В. Настольная книга директора детского оздоровительного лагеря / В. В. Фролов ; Департамент образования, науки и молодежи. политики Воронеж. обл. – Воронеж, 2011. – 224 с.

21. Цыганков, Э. С. Высшая школа водительского мастерства / Э. С. Цыганков. – М. : Транспорт, 1995. – 273 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

22. Баландин, В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 193 с.

23. Богдан, А. С. Энергетические затраты и потребность в энергии юных спортсменов, тренирующихся в детских спортивно-оздоровительных летних лагерях / А. С. Богдан, А. Н. Еншина, Н. А. Ивко // Актуальные проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва к участию в XXIX Олимпийских играх 2008 года в г. Пекине (КНР) : материалы Междунар. науч. конф., г. Минск, 1–2 июня 2006 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Нац. Олимп. ком. Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь ; гл. ред. А. И. Бондарь. – Минск, 2006. – С. 125–130.

24. Богданов, О. Основы мастерства. Азбука начинающего автоспортсмена / О. Богданов, Э. Цыганков. – М. : ДОСААФ, 1986. – 127 с.

25. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования : монография / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко, В. А. Барташ ; Белорус. гос. акад. физ. культуры. – Минск : Харвест, 2001. – 320 с.

26. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

27. Ежегодник автомобильного спорта 2003 / Белорус. автомобильная федерация. – Минск, 2003. – 221 с.

28. Исхаков, Х. И. Пожарная безопасность автомобиля / Х. И. Исхаков, А. В. Пахомов, Я. Н. Каминский. – М. : Транспорт, 1987. – 117 с.
29. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПД РБ, 2012. – 400 с.
30. Курамагомедов, К. Ш. Спортивно-оздоровительный лагерь в структуре дополнительного физкультурного образования [Электронный ресурс] / К. Ш. Курамагомедов // Изв. Дагестан. гос. пед. ун-та. Психол.-пед. Науки. – 2012. – № 4 (21). – С. 72–76. Режим доступа: <http://elibrary.ru/download/48505380.pdf>
31. О некоторых вопросах организации оздоровления и санаторно-курортного лечения детей [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 2 июня 2004 г., № 662 (в ред. от 22.08.2013) // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, Минск, 2016.
32. О некоторых вопросах установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 28 мая 2015 г., № 12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.
33. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-3 : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
34. Об установлении перечня должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 4 авг. 2014 г., № 748 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, Минск, 2016.
35. Об установлении суточных норм питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 21 июля 2014 г., № 47 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.
36. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 14 апр. 2008 г., № 14 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, Минск, 2016.
37. Об утверждении положения о воспитательно-оздоровительном учреждении образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва

образования Респ. Беларусь, 19 июля 2011 г., № 89 (в ред. от 24.05.2013 № 27) // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, Минск, 2016.

38. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 06 окт. 2014 г., № 61 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

39. Об утверждении Примерного перечня спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, М-ва образования Респ. Беларусь от 12 марта 2009 г., № 8/12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

40. Об утверждении санитарных норм и правил «Требования к оздоровительным организациям для детей» и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства здравоохранения Республики Беларусь и Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь 26 дек. 2012 г. № 205 (в ред. постановлений Минздрава от 29.07.2014 № 63, от 25.11.2014 № 78) // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

41. Положение о педагогическом совете образовательно-оздоровительного центра, оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 24 мая 2012 г., № 50 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

42. Положения о спортивно-оздоровительном лагере [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

43. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

44. Овчинников, С. О. Обеспечение безопасности в автомобильном спорте / С. О. Овчинников // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИ ФКиС РБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6–8 апр. 2004 г. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2004. – С. 109–110.

45. Семкин, А. А. Физиологическая характеристика различных по структуре движения видов спорта / А. А. Семкин. – Минск : Польша, 1992. – 190 с.
46. Сингуринди, Э. Г. Автомобильный спорт / Э. Г. Сингуриди. – М. : ДОСААФ, 1982. – Ч. 1. – 443 с.
47. Сингуринди, Э. Г. Автомобильный спорт / Э. Г. Сингуриди. – М. : ДОСААФ, 1986. – Ч. 2. – 427 с.
48. Худойназаров, Б. И. Контроль и совершенствование техники старта и стартового разгона в автомобильном спорте : автореф. дис. ... канд. пед. наук. 13.00.04. / Б. И. Худойназаров ; Гос. ин-т физ. культуры. – М., 1992. – 24 с.
49. Цыганков, Э. С. Высшая школа водительского мастерства / Э. С. Цыганков. – М. : Транспорт, 1995. – 273 с.
50. Юрковский, И. М. Вождение автомобиля в сложных дорожных условиях / И. М. Юрковский. – М. : ДОСААФ, 1975. – 228 с.