

Управление образования администрации ЗАТО Александровск
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества «Дриада»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МАУДО «ДТТ «Дриада»

Протокол № 12 от 15.05.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «ДТТ «Дриада»

И.Г. Телегина

«26» мая 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
технической направленности

***«Картингист. Этап спортивного
совершенствования»***

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок обучения: 3 года

Уровень программы: продвинутый (углубленный)

Автор-составитель:

Михедько Евгений Викторович,
педагог дополнительного образования

ЗАТО Александровск

г.Снежногорск

2025

Аннотация

Данная программа предусмотрена для обучающихся, проявляющих повышенный интерес к занятиям картингом, являющихся участниками и победителями соревнований различного уровня и желающих продолжить обучение управлению картом, совершенствовать навыки технического ремонта и обслуживания автомобиля. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Картинг. Этап спортивного совершенствования» (далее -программа) постоянно совершенствуется, в ней учитываются актуальные нормативные документы, современные достижения в области науки и техники, тенденции развития картинга как вида спорта, актуальные потребности общества.

На сегодняшний день обучение по программе позволяет провести подготовку картингистов, включающую формирование у учащихся знаний об устройстве карта и его частей, навыков самостоятельного обслуживания карта, формирование навыков конструкторской и исследовательской деятельности в процессе доработки узлов учебных картов. На протяжении всего времени обучения ведется работа, способствующая профессиональному самоопределению воспитанников. В ходе занятий ребята знакомятся с профессиями тесно связанными с автомобильным транспортом.

Пояснительная записка

Цель программы: Создание условий для социальной адаптации учащихся и их профессиональной ориентации на профессии технической направленности.

Основные задачи программы:

Образовательные

- закрепление знаний общего устройства карта, его основных узлов и двигателя внутреннего сгорания (далее ДВС);
- изучение особенностей вождения карта;
- отработка навыков учебного вождения на карте;
- формирование навыков фигурного вождения и группового старта;

- формирование навыков ремонта карта;
- углубление знаний в сфере технических профессий;
- углубление знаний и совершенствование навыков применения правил дорожного движения (далее ПДД);
- формирование навыков участия в соревнованиях;
- изучение правил поведения водителя на трассе.

Развивающие

- развитие творческого мышления на основе включения учащихся в различные виды деятельности;
- развитие способности к анализу и оценке возможных опасностей;
- развитие мотиваций учащихся к изучению и выполнению норм безопасного поведения;
- развитие физических способностей детей: быстроты, ловкости, выносливости, быстроты реакции;
- развитие свойств внимания, как профессионально значимого качества;
- развитие навыков безконфликтного общения;
- развитие умения работы в команде и командного духа, дисциплины, организации работы на занятиях;
- формирование навыков ремонта карта.

Воспитательные

- воспитание гражданственности;
- воспитание культуры поведения на дороге и в обществе;
- воспитание стремления к сотрудничеству, взаимопонимания, взаимной поддержки.
- воспитание патриотизма.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

– Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования на период до 2030 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996- 4 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»);
- Национального проекта «Молодежь и дети» разработан в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». Национальный проект начинает реализацию с 1 января 2025 года.
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

– Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629;

– Письма Министерства просвещения РФ от 10 ноября 2021 г. N ТВ-1984/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– «Методических рекомендаций по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны» (письмо Министерство Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. №АБ-3935/06);

– Устава МАУДО «ДДТ «Дриада», локальных нормативных актов.

Направленность программы – **техническая.**

Тип программы: **общеразвивающая**

Программа ориентирована на детей **10 –17 лет.**

Срок реализации - **3 года.**

Количество обучающихся - **от 1 до 10 чел.**

В программе предусмотрено индивидуальное обучение.

Программа может реализовываться в течение всего календарного года.

Актуальность программы заключается в решение одной из актуальных задач - создание условий для ранней профессиональной ориентации, способствующей самоопределению будущего жизненного пути ребенка. Ребята получают возможность познакомиться с такими профессиями как: водитель, водитель-испытатель, картингист - спортсмен, главный судья,

судья дистанции, тренер, инструктор вождения, мастер по обслуживанию техники, автослесарь, автомеханик, технолог, диагност, настройщик, наладчик оборудования; инструктор, инженер-проектировщик, инженер - конструктор, фрезеровщик, токарь, сварщик, автоэлектрик.

Образовательный процесс предусматривает изучение правил дорожного движения, знание которых позволяет детям грамотно вести себя на улицах, тем самым ограждая от дорожно-транспортных происшествий. Анализ дорожных ситуаций прививает умение принимать быстрые решения и адекватно реагировать в экстремальных условиях. Важную роль играет и приобретение опыта работы в коллективе при совместной работе с техникой, а также в проектно-исследовательской деятельности.

Педагогическая целесообразность заключается в раскрытии индивидуальных способностей ребенка, его творческой самореализации в соответствии с современными образовательными технологиями, формируя особые качества технически грамотных, трудолюбивых детей, проявляющих интерес к конструированию и изобретательству.

Программой предусмотрена работа со слесарным инструментом, работа на различных металлообрабатывающих станках, регулировка двухтактного двигателя внутреннего сгорания, рационализаторская работа по улучшению тактико-технических свойств карта, обучение вождению карта, изучение правил дорожного движения, психофизическая подготовка спортсменов – картингистов.

Особенности программы. Обучение юных картингистов идет в единстве деятельности, куда входит вождение, изучение устройства, обслуживания и методов доработки карта.

Программа предполагает *продвинутый* уровень обучения. Занятия проводятся индивидуально.

Условия набора в коллектив

По итогам успеваемости и результативности освоения программы «Картингист», обучающийся может быть переведен в объединение «Картингист. Этап спортивного совершенствования».

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов						
		всего	1 год		2 год		3 год	
			теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.	Введение.	3	1	-	1	-	1	-
2.	Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.	3	1	-	1	-	1	-
3.	Элементы теории вождения	15	2	3	2	3	2	3
4.	Подготовка карта к тренировкам и соревнованиям.	60	2	18	2	18	2	18
5.	Спортивно-тренировочная езда.	84	2	26	2	26	2	26
6.	Правила соревнований и технические требования.	6	2	-	2	-	2	-
7.	Доврачебная помощь, психофизическая подготовка.	12	2	2	2	2	2	2
8.	Организация и проведение соревнований.	18	1	5	1	5	1	5
9.	Зачетные занятия.	9	1	2	1	2	1	2
10.	Итоговое занятие.	6	1	1	1	1	1	1
	ИТОГО:	216	15	57	15	57	15	57

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Подведение итогов участия в соревнованиях в летний период. Обсуждение плана работы объединения. Классификация и технические требования к картам. Присвоение спортивных званий и разрядов.

2. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебных занятий. Меры безопасности при обращении с инструментом во время работы. Меры

безопасности при работе на токарном, фрезерном, сверлильном станках. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием картов, экипировкой и одеждой учащихся. Меры безопасности по медицинскому и противопожарному обеспечению. Меры безопасности при обращении с лакокрасочными материалами. Меры безопасности при обращении с ГСМ.

3. Элементы теории вождения.

Определение и характеристики управляемости карта. Основные действующие на карт силы и моменты, динамика карта в повороте. Углы поворота управляемых колес, углы установки осей поворота управляемых колес.

Практическая работа:

- Отработка практических навыков управления картом

4. Подготовка карта к тренировкам и соревнованиям.

Особенности настройки параметров рамы, шасси, выбор дисков и шин. Оборудование для настройки параметров карта.

Практическая работа:

- Подготовка рамы карта к покраске и её покраска;
- Сборка ходовой части карта;
- Установка боковых отбойников безопасности (элементов кузова);
- Подбор сидения, рулевой колонки с рулем под гонщика и правильная их установка;
- Развесовка рамы от веса гонщика;
- Выбор оптимального схождения колес передних колес и задней оси при различной погоде и покрытиях картодрома;
- Регулировка развала и схождения колес;
- Определение неисправных деталей и способы их ремонта (порядок замены);
- Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя (кривошипно-шатунный механизм, механизм газораспределения, системы питания, зажигания, смазки), узлов трансмиссии (сцепления, коробка передач, задняя передача) и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система).

5. Спортивно-тренировочная езда.

Управление картом в экстремальных ситуациях, прохождение простых, сложных и фигурных поворотов, ведение командной гонки. Особенности ведения зимней гонки, управление картом на ледовом покрытии.

Практическая работа:

- Особенности техники вождения на сухом дорожном покрытии
- Особенности техники вождения на мокром дорожном покрытии
- Особенности техники вождения на льду
- Вход в поворот с переключением передач
- Выход из поворота
- Удержание автомобиля «карт» в заносе на повороте

- Преодоление поворотов различного радиуса и сложности на максимальной скорости
- Обгон одного соперника
- Обгон группы
- Отработка техники старта, способы и техника обгона на трассе
- Комбинированное торможение
- Отработка практических навыков управления картом.

6. Правила соревнований и технические требования.

Условия проведения Первенства и Кубка Российской Федерации по картингу. Общие технические требования к гоночным автомобилям «Карт». Специальные технические требования к гоночным автомобилям «Карт». Регистрация, идентификация и контроль. Флаговая сигнализация. Возрастные требования к водителям в соревнованиях по картингу.

7. Доврачебная помощь, психофизическая подготовка.

Роль и значение психики спортсменов на соревнованиях. Выявление различных психических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед соревнованиями и в ходе их проведения. Обеспечение психологической готовности гонщика перед заездом, во время гонки, между заездами.

Практическая работа:

- Приемы оказания доврачебной помощи
- Приемы психофизического саморегулирования
- Снятие «стартовой лихорадки»

8. Организация и проведение соревнований.

Правила и порядок проведения соревнований по картингу. Правила техники безопасности на соревнованиях.

Практическая работа:

- Подготовка и оформление места проведения соревнований
- Участие в соревнованиях в качестве судей и спортсменов
- Участие в соревнованиях различного уровня

9. Зачетные занятия.

Зачёт по ТБ.

Практическая работа: зачетные занятия в форме соревновательных заездов.

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы объединения за год, выступление обучающихся, родителей и гостей, награждение лучших спортсменов.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие.

Подведение итогов участия в соревнованиях в летний период. Обсуждение плана работы объединения. Классификация и технические требования к картам. Присвоение спортивных званий и разрядов.

2. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебных занятий. Меры безопасности при обращении с инструментом во время работы. Меры безопасности при работе на токарном, фрезерном, сверлильном станках. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием картов, экипировкой и одеждой учащихся. Меры безопасности по медицинскому и противопожарному обеспечению. Меры безопасности при обращении с лакокрасочными материалами. Меры безопасности при обращении с ГСМ.

3. Элементы теории вождения.

Определение и характеристики управляемости карта: действующие на карт силы, баланс моментов при движении в повороте, кинематические и динамические характеристики движения карта по трассе. Увод колеса и факторы, влияющие на него.

Практическая работа:

- Отработка практических навыков управления картом

4. Подготовка карта к тренировкам и соревнованиям.

Настройка параметров рамы, развесовка карта, регулировка жесткости рамы карта, использование возможностей изменения клиренса, регулировка развала и схождения колес.

Практическая работа:

- Определение неисправных деталей и способы их ремонта (порядок замены)
- Особенности и порядок проведения технического осмотра
- Сборка и разборка двигателя. Установка на карты
- Установка опережения зажигания. Способы определения и устранения возможных неисправностей
- Разборка и сборка карбюратора
- Изменение степени сжатия камеры сгорания головки цилиндра
- Работа по усилению и улучшению механизма сцепления.
- Обкатка. Отладка двигателя
- Усовершенствование конструкции зажигания
- Монтаж и установка системы на карты, регулировка, ходовые испытания
- Подготовка двигателя к пуску. Прогрев двигателя, наблюдение за работой двигателя, механизмов и систем

5. Спортивно-тренировочная езда.

Основы методики обучения технике езды на картах, методика совершенствования техники и исправления ошибок. Управление картом в экстремальных ситуациях, ведение командной гонки.

Практическая работа:

- Управление картом в экстремальных ситуациях. Выполнение маневров и упражнений
- Отработка техники скоростного прохождения сложных участков
- Отработка техники старта, прохождения поворотов без заноса с заносом задней оси, со сносом четырех колес

- Отработка техники торможения
- Маневрирования в группе на максимальной скорости. Выбор места для атаки, для финиша, финиширование с различной позиции
- Последовательное переключение передач, регулирование скорости движения педалью дросселя, экстренная остановка карта
- Движение по прямой с переключением передач в восходящем порядке
- Повороты автомобиля направо и налево на низких и высоких передачах
- Разворот на 180 градусов на широкой и узкой трассе.
- Вывод карта из правого и левого заносов

6. Правила соревнований и технические требования.

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаления участников соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по упрощенным правилам. Виды соревнований.

7. Доврачебная помощь, психофизическая подготовка.

Основные представления о системах организма и их функционировании: нервная система, опорно-двигательная система. Частота пульса и дыхания. Переключаемость внимания.

Практическая работа:

- Индивидуальная аптечка. Навыки применения её содержимого.
- Обработка ран. Использование подручных средств наложения повязок.
- Игры на переключаемость внимания, тесты, индивидуальные задания

8. Организация и проведение соревнований.

Правила и порядок проведения соревнований по картингу. Правила техники безопасности на соревнованиях.

Практическая работа:

- Подготовка и оформление места проведения соревнований
- Участие в соревнованиях в качестве судей и спортсменов
- Участие в соревнованиях различного уровня

9. Зачетные занятия.

Зачёт по ТБ.

Практическая работа: зачетные занятия в форме соревновательных заездов.

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы объединения за год, выступление обучающихся, родителей и гостей, награждение лучших спортсменов.

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие.

Подведение итогов участия в соревнованиях в летний период. Обсуждение плана работы объединения. Классификация и технические требования к картам. Присвоение спортивных званий и разрядов.

2. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях.

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебных занятий. Меры безопасности при обращении с инструментом во время работы. Меры безопасности при работе на токарном, фрезерном, сверлильном станках. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием карт, экипировкой и одеждой учащихся. Меры безопасности по медицинскому и противопожарному обеспечению. Меры безопасности при обращении с лакокрасочными материалами. Меры безопасности при обращении с ГСМ.

3. Элементы теории вождения.

Изучение геометрии движений в поворотах: движение, при минимальном радиусе, максимальном, меняющемся. Элементы тактики прохождения дистанции: тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества; тактика ускорений по дистанции; тактика сильного финиша. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Практическая работа:

- Назначение ремонта карта. Назначение капитального ремонта. Порядок проведения капитального ремонта.
- Выявление необходимости текущего ремонта в процессе контрольноосмотровых и диагностических работ при техническом обслуживании карта
- Замена двигателя, выполнение регулировочных работ и устранение неисправностей
- Замена поршневых колец и подшипников коленчатого вала
- Удаление нагара, притирка и контроль всех узлов и механизмов двигателя
- Основные пригоночные работы, выполняемые в процессе текущего ремонта: припиловка, притирка, развертывание, пригонка резьбы, зачистка заусенцев и др.
- Диагностирование технического состояния работы двигателя по показаниям расхода топлива и масла
- Основные неисправности кривошипно-шатунного и газораспределительного механизмов (системы). Их причины, признаки и способы устранения
- Основные неисправности системы охлаждения, их причины, признаки и способы обнаружения. Основные работы, выполняемые в процессе технического обслуживания приборов для системы охлаждения
- Основные неисправности системы смазки. Их причины, признаки и способы обнаружения

5. Спортивно-тренировочная езда.

Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления. Способы и техника обгона и финиширования на трассе.

Практическая работа:

- Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта

- Отработка техники скоростного прохождения сложных участков.
- Отработка техники старта, прохождения поворотов без заноса с заносом задней оси, со сносом четырех колес.
- Совершенствование техники торможения.
- Совершенствование технических навыков старта, прохождения различных поворотов маневрирования в группе на максимальной скорости
- Прохождение плавных и крутых кривых без заноса при значительной скорости движения
- Прохождение крутых кривых с использованием заноса при прохождении на максимальных скоростях
- Быстрый вывод карта из чрезмерно возникшего заноса
- Отработка тактических приемов: старт, преследование, обгон, отрыв, маневрирование, свободный маневр, блокирование

6. Правила соревнований и технические требования.

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по упрощенным правилам. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов соревнований. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т.п

7. Доврачебная помощь, психофизическая подготовка.

Развитие специализированных восприятий: чувства скорости, трассы, противника, и т.д. Понятие о состоянии психической готовности картингиста к соревнованиям. Непосредственная психологическая подготовка картингиста к предстоящим соревнованиям. Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и т.д. Методы управления психическим состоянием спортсмена.

Практическая работа:

- Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях картингом
- Снятие объективных данных самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.
- Приемы психофизического саморегулирования

8. Организация и проведение соревнований.

Правила и порядок проведения соревнований по картингу. Правила техники безопасности на соревнованиях.

Практическая работа:

- подготовка и оформление места проведения соревнований;
- участие в соревнованиях в качестве судей и спортсменов;

- участие в соревнованиях различного уровня

9. Зачетные занятия.

Зачёт по ТБ.

Практическая работа: зачетные занятия в форме соревновательных заездов.

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы объединения за год, выступление обучающихся, родителей и гостей, награждение лучших спортсменов.

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п учебной недели	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Теория	2	Вводное занятие. Подведение итогов участия в соревнованиях в летний период. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Меры безопасности при обращении с инструментом, ГСМ, лакокрасочными материалами.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	опрос
2.	Теория практика	2	Определение и характеристика управляемости карта. Основные действующие на карт силы и моменты. Особенности техники вождения на сухом и мокром дорожном покрытии	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
3.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом. Определение неисправных деталей и способы их ремонта (порядок замены)	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
4.	Теория практика	2	Динамика карта в повороте. Углы поворота управляемых колес, углы установки осей поворота управляемых колес. Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	опрос
5.	Теория практика	2	Особенности настройки параметров рамы, шасси, выбор дисков и шин. Определение неисправных деталей и способы их ремонта (порядок замены)	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Индивидуальные задания
6.	Теория практика	2	Оборудование для настройки параметров карта. Определение неисправных деталей и способы их ремонта (порядок замены)	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	опрос
7.	Теория Практика	2	Зачет по ТБ Подготовка рамы карта к покраске и ее покраска	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Зачет Практическая работа
8.	Практика	2	Сборка ходовой части карта	МБОУДО «ДДТ «Дриада»	Практическая работа

				ул.Стеблина, 5	
9.	Практика	2	Установка боковых отбойников безопасности (элементов кузова) Подбор сидения, рулевой колонки с рулем под гонщика и правильная их установка	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
10.	Практика	2	Развесовка рамы от веса гонщика Выбор оптимального схождения колеи передних колес и задней оси при различной погоде и покрытиях картодрома	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Опрос
11.	Практика	2	Выбор оптимального схождения колеи передних колес и задней оси при различной погоде и покрытиях картодрома Регулировка развала и схождения колес	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Опрос
12.	Теория практика	2	Условия проведения Первенства и Кубка РФ по картингу. Общие технические требования. Специальные технические требования к гоночным автомобилям «карт» Приемы оказания доврачебной помощи	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
13.	Теория Практика	2	Правила и порядок проведения соревнований по картингу. Правила ТБ на соревнованиях Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
14.	Практика	2	Участие в судействе соревнований Зачетное занятие в форме соревновательных заездов	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа зачет
15.	Практика	2	Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
16.	Практика	2	Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
17.	Практика	2	Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя Обкатка карта	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
18.	Теория Практика	2	Управление картом в экстремальных ситуациях, техника прохождения простых, сложных и фигурных поворотов Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Опрос

19.	Теория Практика	2	Ведение командной гонки. Особенности управления картом при различных погодных условиях. Зимняя гонка, ледовое покрытие Особенности техники вождения по снежному покрытию и льду	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
20.	Практика	2	Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя Особенности техники вождения по снежному покрытию и льду	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
21.	Практика	2	Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя Особенности техники вождения по снежному покрытию и льду	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
22.	Практика	2	Техническое обслуживание, регулировка и ремонт двигателя Особенности техники вождения по снежному покрытию и льду	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	опрос
23.	Практика	2	Вход в поворот с переключением передач Выход из поворота	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Опрос
24.	Практика	2	Вход в поворот с переключением передач Выход из поворота	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
25.	Практика	2	Преодоление поворотов различного радиуса и сложности на максимальной скорости Удержание автомобиля «карт» в заносе на повороте	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
26.	Практика	2	Преодоление поворотов различного радиуса и сложности на максимальной скорости Удержание автомобиля «карт» в заносе на повороте	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
27.	Практика	2	Отработка техники старта, способов и техники обгона на трассе	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
28.	Практика	2	Отработка техники старта, способов и техники обгона на трассе	МБОУДО «ДДТ «Дриада»	Практическая работа

				ул.Стеблина, 5	
29.	Практика	2	Отработка техники обгонов. Обгон одного соперника. Обгон группы	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
30.	Практика	2	Отработка техники обгонов. Обгон одного соперника. Обгон группы	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
31.	Теория Практика	2	Регистрация, идентификация и контроль. Флаговая сигнализация. Возрастные требования к участникам соревнований. Приемы психофизического саморегулирования	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
32.	Теория практика	2	Роль и значение психики спортсменов на соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед соревнованиями и в ходе их проведения	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
33.	Теория Практика	2	Обеспечение психологической готовности гонщика перед заездом, во время гонки, между заездами.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
34.	Практика	2	Подготовка и оформление места проведения соревнований Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
35.	Практика	2	Участие в судействе соревнований Зачетное занятие в форме соревновательных заездов	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа зачет
36.	Теория Практика	2	Итоговое занятие. Подведение итогов объединения за год.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Диагностика

Календарный учебный график

2 год обучения

№ п/п учебной недели	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Теория	2	Вводное занятие. Подведение итогов участия в соревнованиях в летний период. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Меры безопасности при обращении с инструментом, ГСМ, лакокрасочными материалами.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	опрос
2.	Теория практика	2	Определение и характеристики управляемости карта: действующие на карт силы, баланс моментов при движении в повороте, кинематические и динамические характеристики движения карта по трассе. Отработка практических навыков управления картом	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
3.	Практика	2	Определение неисправных деталей и способы их ремонта (порядок замены)	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
4.	Теория практика	2	Определение и характеристики управляемости карта: увод колеса и факторы, влияющие на него. Особенности и порядок проведения технического осмотра	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	опрос
5.	Теория практика	2	Настройка параметров рамы, развесовка карта. Установка опережения зажигания. Способы определения и устранения возможных неисправностей.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Индивидуальные задания
6.	Теория практика	2	Регулировка жесткости рамы карта, использование возможностей изменения клиренса, регулировка развала и схождения колес. Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	опрос
7.	Теория Практика	2	Зачет по ТБ, судейству, флаговой сигнализации. Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Зачет Практическая работа
8.	Практика	2	Сборка и разборка двигателя. Установка на карты Разборка и сборка карбюратора	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа

9.	Практика	2	Монтаж и установка системы на карты, регулировка, ходовые испытания Обкатка. Отладка двигателя	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
10.	Практика	2	Измерение степени сжатия камеры сгорания головки цилиндра. Способы определения и устранения возможных неисправностей.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Опрос
11.	Практика	2	Работа по усилению и улучшению механизма сцепления. Обкатка. Отладка двигателя	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Опрос
12.	Теория практика	2	Основы методики обучения технике езды на картах, методика совершенствования техники и исправления ошибок. Работа по усилению и улучшению механизма сцепления.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
13.	Теория Практика	2	Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по упрощенным правилам. Виды соревнований. Управление картом в экстремальных ситуациях, ведение командной гонки.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
14.	Практика	2	Участие в судействе соревнований Зачетное занятие в форме соревновательных заездов	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа зачет
15.	Практика	2	Монтаж и установка системы на карты, регулировка, ходовые испытания	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
16.	Практика	2	Усовершенствование конструкции зажигания	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
17.	Практика	2	Управление картом в экстремальных ситуациях, ведение командной гонки. Выполнение маневров и упражнений	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
18.	Теория Практика	2	Основные представления о системах организма и их функционировании: нервная система, опорно-двигательная система. Отработка техники скоростного прохождения сложных участков	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Опрос

19.	Теория Практика	2	Частота пульса и дыхания. Переключаемость внимания в ходе гонки. Управление картом в экстремальных ситуациях, ведение командной гонки	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
20.	Практика	2	Отработка техники старта, прохождения поворотов без заноса с заносом задней оси, со сносом четырех колес	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
21.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом.Отработка техники торможения	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
22.	Практика	2	Маневрирования в группе на максимальной скорости. Выбор места для атаки, для финиша, финиширование с различной позиции	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
23.	Практика	2	Последовательное переключение передач, регулирование скорости движения педалью дросселя, экстренная остановка карта	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Опрос
24.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом.Движение по прямой с переключением передач в восходящем порядке	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
25.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом.Повороты автомобиля карт направо и налево на низких и высоких передачах	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
26.	Практика	2	Маневрирования в группе на максимальной скорости. Выбор места для атаки, для финиша, финиширование с различной позиции	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
27.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом.Разворот на 180 градусов на широкой и узкой трассе.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
28.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом. Вывод карта из правого и левого заносов	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
29.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада»	Практическая работа

				ул.Стеблина, 5	
30.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
31.	Теория Практика	2	Доврачебная помощь: индивидуальная аптечка. Навыки применения её содержимого. Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
32.	Теория практика	2	Доврачебная помощь: обработка ран. Использование подручных средств наложения повязок. Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
33.	Теория Практика	2	Психофизическая подготовка: игры на переключаемость внимания, тесты, индивидуальные задания Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
34.	Практика	2	Подготовка и оформление места проведения соревнований. Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
35.	Практика	2	Зачёт по ТБ. Зачетные занятия в форме соревновательных заездов.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа зачет
36.	Теория Практика	2	Подведение итогов работы объединения за год, выступление обучающихся, родителей и гостей, награждение лучших спортсменов.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Диагностика

Календарный учебный график

3 год обучения

№ п/п учебной недели	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Теория	2	Вводное занятие. Подведение итогов участия в соревнованиях в летний период. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Меры безопасности при обращении с инструментом, ГСМ, лакокрасочными материалами.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	опрос
2.	Теория практика	2	Изучение геометрии движений в поворотах: движение, при минимальном радиусе, максимальном, меняющемся. Назначение ремонта карта. Порядок проведения капитального ремонта.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
3.	Практика	2	Выявление необходимости текущего ремонта в процессе контрольноосмотровых и диагностических работ при техническом обслуживании карта	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
4.	Теория практика	2	Элементы тактики прохождения дистанции: тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества; тактика сильного финиша.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	опрос
5.	Теория практика	2	Элементы тактики прохождения дистанции: тактика ускорений по дистанции. Замена двигателя, выполнение регулировочных работ и устранение неисправностей двигателя.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Индивидуальные задания
6.	Теория практика	2	Техника преодоления трассы с поворотами различного радиуса и направления. Способы и техника обгона и финиширования на трассе. Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	опрос
7.	Теория Практика	2	Зачет по ТБ, судейству, флаговой сигнализации. Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Зачет Практическая работа
8.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа

9.	Практика	2	Совершенствование технических навыков старта, прохождения различных поворотов маневрирования в группе на максимальной скорости	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
10.	Практика	2	Отработка техники старта, прохождения поворотов без заноса с заносом задней оси, со сносом четырех колес.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Опрос
11.	Практика	2	Отработка техники скоростного прохождения сложных участков.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Опрос
12.	Теория практика	2	Положение о соревнованиях. Оценка результатов соревнований. Заявки, их форма и порядок представления.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
13.	Теория Практика	2	Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Подготовка мест соревнований. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
14.	Практика	2	Участие в судействе соревнований Зачетное занятие в форме соревновательных заездов	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа зачет
15.	Практика	2	Выявление необходимости текущего ремонта в процессе контрольноосмотровых и диагностических работ при техническом обслуживании карта. Замена поршневых колец и подшипников коленчатого вала	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
16.	Практика	2	Основные пригоночные работы, выполняемые в процессе текущего ремонта: припиловка, притирка, развертывание, пригонка резьбы, зачистка заусенцев и др.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
17.	Практика	2	Диагностирование технического состояния работы двигателя по показаниям расхода топлива и масла	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
18.	Теория Практика	2	Развитие специализированных восприятий: чувства скорости, трассы, противника, и т.д. Понятие о состоянии психической готовности картингиста к соревнованиям.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Опрос

			Совершенствование техники торможения.		
19.	Теория Практика	2	Непосредственная психологическая подготовка картингиста к предстоящим соревнованиям. Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и т.д.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
20.	Практика	2	Основные неисправности кривошипно-шатунного и газораспределительного механизмов (системы). Их причины, признаки и способы устранения	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
21.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом. Прохождение плавных и крутых кривых без заноса при значительной скорости движения	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
22.	Практика	2	Основные неисправности системы охлаждения, их причины, признаки и способы обнаружения. Основные работы, выполняемые в процессе технического обслуживания приборов для системы охлаждения	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	опрос
23.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом. Прохождение крутых кривых с использованием заноса при прохождении на максимальных скоростях	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Опрос
24.	Практика	2	Основные неисправности системы смазки. Их причины, признаки и способы обнаружения	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
25.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом. Быстрый вывод карта из чрезмерно возникшего заноса	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
26.	Практика	2	Удаление нагара, притирка и контроль всех узлов и механизмов двигателя	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
27.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом. Отработка тактических приемов: старт, преследование, обгон, отрыв.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
28.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом. Отработка тактических приемов: маневрирование, свободный маневр,	МБОУДО «ДДТ «Дриада»	Практическая работа

			блокирование.	ул.Стеблина, 5	
29.	Практика	2	Отработка практических навыков управления картом. Отработка тактических приемов: маневрирование, свободный маневр, блокирование, обгон одиночного автомобиля, обгон группы.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
30.	Практика	2	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях картингом Отработка тактических приемов и навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
31.	Теория Практика	2	Приемы психофизического саморегулирования Отработка тактических приемов и навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
32.	Теория практика	2	Снятие объективных данных самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Отработка тактических навыков ведения командной гонки.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
33.	Теория Практика	2	Методы управления психическим состоянием спортсмена. Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
34.	Практика	2	Подготовка и оформление места проведения соревнований Отработка практических навыков управления картом.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа
35.	Практика	2	Участие в судействе соревнований Зачетное занятие в форме соревновательных заездов	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Практическая работа зачет
36.	Теория Практика	2	Итоговое занятие. Подведение итогов объединения за год.	МБОУДО «ДДТ «Дриада» ул.Стеблина, 5	Диагностика

Планируемые результаты

Год обучения	Требования к уровню подготовки обучающихся Знать/понимать	Уметь	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
1 год ПСС	Основы правил дорожного движения, организации и проведения соревнований по картингу; Общее устройство автомобиля (на примере карта); Правила проведения соревнований; Основы теории движения автомобиля; Особенности настройки параметров рамы, шасси, выбор дисков и шин для участия в соревнованиях	Выполнять общее техническое обслуживание карта и производить простые технологические операции. (замена и ремонт колес, снятие и установка отдельных узлов и агрегатов и т.п.); Управлять картом; Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; Работать с различным инструментом	Проведение необходимого ремонта частей и агрегатов автомобиля (на примере карта); Выполнение ремонтных работ в быту, используя слесарные инструменты.
2 год ПСС	Правила проведения соревнований; Основы теории движения автомобиля в условиях гонки; Диагностика неисправностей автомобиля (карта), осуществление текущей замены деталей. Знать основные приемы психофизического саморегулирования	Осуществлять ремонт основных узлов и агрегатов автомобиля карт. Управлять картом в условиях гонки при различных дорожных покрытиях (снег, асфальт, лед) Знать основные элементы тактики ведения одиночной и командной гонки	Определение неисправных деталей автомобиля карт и способы их ремонта (порядок замены) Совершенствование техники управления автомобилем «карт» в экстремальных ситуациях, ведение командной гонки
3 год ПСС	Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по упрощенным правилам. Элементы тактики прохождения дистанции, приемы экстремального вождения. Осуществление контрольноосмотровых и диагностических работ при техническом обслуживании карта.	Осуществлять судейство соревнований. Выполнять тактические приемы и упражнения во время ведения гонки. Устранять неисправности узлов и агрегатов автомобиля карт, осуществлять технический осмотр автомобиля перед гонкой.	Владение техникой экстремального вождения, техникой скоростного прохождения трассы. Осуществление технического обслуживания автомобиля.

Система оценки результатов деятельности

Оценка результатов деятельности производится по полугодиям в виде зачетных теоретических и практических занятий (*Приложение 1*).

Подведение итогов образовательной деятельности осуществляется в соответствии с системой оценки (*Приложение 2*). После сдачи обязательных зачетов пилот имеет право получить лицензию для участия в соревнованиях. Спортсменам 1 разряда выдается «Зачетная классификационная книжка» Совета МО РОСТО (ДОСААФ). Мониторинг личностного развития ребенка проводится педагогом на начало и на конец учебного года в соответствии с показателями, критериями, представленными в *Приложении 3*.

Динамика образовательной деятельности и личностного развития представлена в индивидуальной карте обучающегося и его портфолио (*Приложение 4*).

Методическое обеспечение программы

Методическая работа педагога заключается в планировании и анализе деятельности объединения, выборе методов, форм, педагогических технологий и приемов для оптимизации процесса обучения и воспитания, разработке планов занятий, инструментария, работе над методической темой, повышением уровня профессионализма.

Учебно-воспитательный процесс в объединении организуется по следующим **направлениям**:

- Техническое
- Экологическое
- Нравственное
- Гражданско - патриотическое
- Социально- педагогическое

Особенности организации учебно-воспитательного процесса

В обучении и воспитании детей используется личностно-ориентированный подход, в центре внимания – личность ребенка.

За каждой машиной закрепляются разновозрастные пилоты, таким образом, формируются доброжелательные отношения в команде, взаимопомощь и взаимообучение. Очень важно то, что в обучении младших принимают участие учащиеся старших групп. Тем самым реализуется принцип «вертикальной педагогики».

Подачу учебного материала (теоретического и практического) целесообразно осуществлять от общего к частному, используя метод дедукции (например, от устройства карта в целом переходить к принципу работы отдельных его механизмов).

При изложении учебного материала необходимо руководствоваться принципом доступности излагаемого материала, связи теории с практикой, принципом постоянности и посильности, принципом наглядности.

Методы обучения определяются по источникам информации и включают в себя следующие виды:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, инструктаж);
- демонстрационные (реализуют принципы наглядности);
- практические (реализуют принцип связи обучения с практикой, с жизнью, ориентируют на применение знаний).

Основные виды подготовки спортсменов - картингистов:

- теоретическая;
- техническая;
- тактическая;
- сервисная;
- соревновательная.

Для формирования устойчивости психики гонщика к осложнениям обстановки во время проведения соревнований, резкой смене погодных условий, свойственных для региона, аварийным и другим ситуациям педагогу необходимо использовать приемы психофизической подготовки, представленные в *Приложении*.

Методики психодиагностики личности обучающегося, занимающегося в объединении «Картингист» представлены в *Приложении*.

Для успешной реализации программы необходимо наличие класса теоретической подготовки, класса практической подготовки обучающихся, соответствующих нормам СанПиНа.

Для ведения *теоретических* занятий необходим следующий дидактический материал: специальная литература, журналы «Мото», «Автоспорт», методические разработки, плакаты, разрезы узлов и деталей мотора и картинга.

Для ведения *практических* занятий из расчета на группу обучающихся необходимо наличие гоночных автомобилей «карт» классов «Пионер», «Союзный», «Ракет-85», «Ракет -120» не менее 1 машины на 2 человека.

Для осуществления ремонта и технического обслуживания картов необходимо наличие комплектов шин для различных погодных условий и сезонов, верстаки, слесарный инструмент, электрический инструмент, запасные детали и части автомобиля карт.

Инструменты, материалы и оборудование.

Инструменты:

- Ключи рожковые: от 5 до 27; накидные: от 8 до 19;
- Головки: набор №20;
- Свечной ключ 21х22;
- Молоток: 20г, 75г, 150г, 2 кг, резиновый.
- Зубило - маленькое и большое;
- Отвертка - маленькая, средняя и большая;
- Плоскогубцы, круглогубцы, кусачки;
- Напильники - плоские, круглые, квадратные и трехгранные;
- Набор надфилей;
- Ножницы обычные, ножницы по металлу;
- Дрель ручная, электрическая
- Паяльник;
- Метчики: от М3 до М14;
- Плашки: от М3 до М14.

Материалы:

- Болт, шайба, пружинная шайба, гайка: от М3 до М14;
- Сталь: Ст.3, Ст.5, Ст.20. 45, 20Х, 40Х, ШХ15, 65Г, 12ХНЗА, 18ХНВА, 30ХГСА; листовая - от 0,5-7 мм, прутки - диаметром от 5-

120 мм, труба - диаметром от 5-32 мм, квадратная и шестигранная от 5-19 мм.

- Алюминий; АЛ. АК4, АК7, АМГ, В95, Д16Т; листовой от 0,5-5 мм, прутки диаметром от 10-160 мм;
- Чугун высокопрочный: ВЧ 60 диаметром 50 мм;
- Латунь, медь, бронза: листовая от 0,2-1,5 мм, прутки от 10-50 мм;
- Лакокрасочные материалы;
- Эпоксидная смола;
- Стеклоткань;
- Автогерметик;
- Припой;
- Паяльная кислота;
- Бензин, масла, тормозная жидкость, литол - 24, дисульфид молибдена, паста голя;
- Наждачная бумага.

Оборудовании:

- Станки: токарный, фрезерный, сверлильный, заточной;
- Электросварка, газосварка;
- Тиски большие и малые;
- Компрессор;
- Насос автомобильный;
- Пульверизатор;
- Измерительные приборы: линейка, рулетка, штангенциркуль, микрометр от 0 до 50 мм, нутромер от 8 до 50 мм, индикатор установки зажигания, манометр, стробоскоп;
- Станок универсальный (бормашина);
- Электроножницы;
- Сушильный шкаф;
- Паяльная лампа;

- Съёмники для разборки двигателя, войлочный круг.

Для участия в соревнованиях необходима форма гонщика, комбинезоны механиков, шлемы, перчатки, ботинки, оснащенный павильон для ремонта техники, отдыха и питания обучающихся во время проведения соревнований.

Оценка эффективности программы

№ п/п	Показатель	Формы работы
1.	Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач	<ul style="list-style-type: none"> - составление годового отчета; - учет в журнале уровня усвоения образовательной программы; - анализ деятельности по успешности выполнения каждой поставленной задачи; - выявление причин невыполнения задач; - персональное портфолио обучающихся
2.	Динамичность освоения детьми специальных умений и навыков	<ul style="list-style-type: none"> - динамика уровня освоения специальных умений и навыков через наблюдение, тесты, нормативы, результаты соревнований и т.д.; - сбор информации, ее оформление (анкеты, протоколы, летопись и т.д.)
3.	Сохранность детского коллектива	<ul style="list-style-type: none"> - учет в журнале посещаемости; - фиксация передвижения детей (уходы, приходы); - % отношение, анализ данных на конец учебного года
4.	Удовлетворенность родителей	<ul style="list-style-type: none"> - проведение родительских собраний по плану; - анкетирование; - индивидуальные беседы, консультации; - привлечение родителей к подготовке и проведению соревнований; - анализ полученной информации

Литература

Для педагога:

1. Алексеев А.В., Себя преодолеть!-М.: Физкультура и спорт,1985
2. Анурьев А.И., Калашников Ф.Ф., Масляников И.М. Справочник конструктора-машиностроителя. - М.: МАШГИЗ, 1963
3. Геслер В. М. Автомобиль своими руками.- М.: ДОСААФ, 1970
4. Гинцбург М. Г. Устройство и обслуживание мотоциклов.- М.: Машиностроение, 1972
5. Глазунов С., Ипатенко А. Тренер и автомобильный спорт. – М.: ДОСААФ, 1972
6. Ежегодник Российской автомобильной федерации /Картинг. – М.: Российская автомобильная федерация, 2006,2007,2008,2009
7. Ерецкий М. И. Автомобиль-карт в школе (с альбомом чертежей).- М. Просвещение, 1969
8. Калинин М. П. Основы устройства мотоцикла.- М.: ДОСААФ, 1968
9. Климова С.В. Психологическая подготовка гонщика к соревнованиям.// Дополнительное образование. №3, 2008
- 10.Кружки автомобилистов – картингистов/ Программы для внешкольных учреждений и образовательных школ/ Под редакцией В.А.Горского, И.В.Кротова.- М.: Просвещение, 1988
- 11.Мипентьев Ю.А. Автоспорт. – М.: ДОСААФ, 1987
- 12.Рихгер Т. Картинг / Перевод с польского. – М.: Машиностроение, 1988
- 13.Серяков И. М. Знакомьтесь – автомобиль. -М.: ДОСААФ, 1970
- 14.Силкин А. Н., Карманов Б. С. Пособие механиков мотоциклов.- М.: ДОСААФ, 1970
- 15.Сингуриди Э.Г Автоспорт. ч.1.,ч.2 – М.: ДОСААФ, 1982,1986
- 16.Тодоров М.Р. Картинг России – СПб.: Акцидент, 2002
- 17.Урихонян Х.Р. Картинг - спорт юных. - М.: ДОСААФ, 1988
- 18.Франчук Дмитрий Управляемость карта: теория и практика. – Киев.: Иван Федоров, 2007
- 19.<http://www.raf.su/index.php?option=content&task=category§ionid=1&id=35&Itemid=121>
- 20.<http://www.kartclub.info/>
- 21.<http://www.kartingzone.com/articles/>
- 22.<http://www.kartingpro.ru/p38.html>
- 23.<http://www.karting-perm.ru/about/parts.html>
- 24.<http://www.petrokart.ru/ustroistvo.html>

Для обучающихся:

1. Ежегодник Российской автомобильной федерации /Картинг. – М.: Российская автомобильная федерация, 2006,2007,2008,2009
2. Журналы «За рулем», «Мото»
3. Исаев А. С. Изучайте автомобиль.- М.: Машиностроение, 1996
4. Тодоров М.Р. Картинг России – Санкт-Петербург.: Акцидент, 2002
5. Урихонян Х.Р. Картинг - спорт юных. – М.: ДОСААФ, 1988
6. Швайковский Первая книга мотоциклиста.- М.: ДОСААФ, 1973

Таблица результативности выполнения упражнений по вождению карта. Первый год обучения.

№ п/п	ФИО обучающегося	Упражнение Упражнение выполнено верно – 2 балла, неверно -0 баллов, выполнено с погрешностями – 1 балл														Уровень практической подготовки: «В» - высокий, «С» - средний «Н» - низкий			
		Трогание с места		Движение на первой передаче		Переключение на повышенную передачу		Переключение на пониженную передачу		Торможение		Остановка		Лучшее время прохождения (за круг)		1 п/г		Конец года	
		1 п/г	2п/г	1 п/г	2п/г	1 п/г	2п/г	1 п/г	2п/г	1 п/г	2п/г	1 п/г	2п/г	1 п/г	2п/г	% выполнения	уровень	% выполнения	уровень
1.																			
2.																			

Таблица результативности обучения фигурному вождению. Второй год обучения.

№ п/п	ФИО обучающегося	Элемент вождения Упражнение выполнено верно – 2 балла, неверно -0 баллов, выполнено с погрешностями – 1 балл														Уровень практической подготовки: «В» - высокий «С» - средний «Н» - низкий			
		Старт		Змейка		Восьмерка		Ворота		Стоп		Время выполнения упражнений		Лучшее время гонки (за круг)		1 п/г		Конец года	
		1 п/г	2п/г	1 п/г	2п/г	1 п/г	2п/г	1 п/г	2п/г	1 п/г	2п/г	1 п/г	2п/г	1 п/г	2п/г				
																% выполнения	уровень	% выполнения	уровень
1.																			
2.																			

Таблица результативности совершенствования техники управления картом. Третий год обучения год обучения (Первое полугодие)

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Упражнение выполнено верно – 2 балла, неверно -0 баллов, выполнено с погрешностями – 1 балл					Ведение гонки на скорость		Лучшее время за круг	Уровень подготовки пилота: «В» - высокий «С» - средний «Н» - низкий
		Управление картом:			Прохождение поворота на максимальной скорости	Выполнение обгона				
		в заносе	в простом повороте	в сложном повороте						
							Ко л- во кру	вре мя		
1.										
2.										

Рекомендации пилотам по индивидуальной подготовке: _____

Таблица результативности совершенствования техники управления картом. Третий год обучения (Второе полугодие)

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Соревновательные заезды												Общее количество очков	Место в рейтинговом зачете	Уровень подготовки пилота
		1 заезд				2 заезд				3 заезд						
		Кол-во кругов	время	Время за круг	Результат, кол-во очков	Кол-во кругов	время	Время за круг	Результат, кол-во очков	Кол-во кругов	время	Время за круг	Результат, кол-во очков			
1.																
2.																

Рекомендации пилотам по индивидуальной подготовке: _____

*Приложение 2.***Система оценки результатов деятельности**

Теория – определяется количество правильных ответов в соответствии с инструментарием в процентном соотношении, что соответствует следующим уровням:

Высокий - от 71 %;

Средний - от 50 до 70 %;

Низкий – менее 50 %.

Практика – определяется количество правильно выполненных элементов вождения в соответствии с инструментарием в процентном соотношении, что соответствует следующим уровням:

Высокий - от 71 %;

Средний - от 50 до 70 %;

Низкий – менее 50 %.

После сдачи обязательных зачетов пилот имеет право получить лицензию для участия в соревнованиях.

**Мониторинг личностного развития ребенка
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества				
1.1 Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает меньше, чем на ½ занятия	1	наблюдение
		Терпения хватает больше, чем на ½ занятия	5	
		Терпения хватает на все занятие	10	
1.2 Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне	1	наблюдение
		Иногда самим ребенком	5	
		Всегда самим ребенком	10	
1.3 Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне	1	наблюдение
		Периодически контролирует сам себя	5	
		Постоянно контролирует себя сам	10	
2. Ориентационные качества				
2.1 Интерес к занятиям в детском объединении	Осознание участия ребенка в освоении образовательной программы	Интерес к занятиям продиктован ребенку извне	1	тестирование
		Интерес поддерживается периодически самим ребенком	5	
		Интерес постоянно поддерживается самим ребенком	10	
3. Поведенческие качества				
3.1 Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Избегает участия в общих делах	0	наблюдение
		Участвует при побуждении извне	5	
		Инициативен в общих делах	10	

**Индивидуальная карта
результатов образовательной деятельности и личностного развития ребенка в
объединении «КАРТИНГИСТ»**

Ф.И. обучающегося _____

Год обучения, группа _____

Результаты образовательной деятельности:

Уровень Показатель	Начало года	1 полугодие	2 полугодие	Итог
Теория:				
Практика:				
1. Выполнение контрольных упражнений				
2. Лучшее время за круг				
3.				
4.				
5.				
6.				

«В»-высокий, «С» - средний, «Н» - низкий

Показатель личностного развития	Начало года	1 полугодие	2 полугодие	Итог
Терпение				
Воля				
Самоконтроль				
Интерес к занятиям в детском объединении				
Умение работать в команде				
Общее количество баллов				
Уровень				

Менее 25 баллов – низкий уровень «Н»

От 26 до 34 баллов – средний уровень «С»

От 35 до 50 баллов – высокий уровень «В»

ПОРТФОЛИО обучающегося объединения

Ф.И. обучающегося _____

Результативность участия в соревнованиях:

Мероприятие, место проведения	год	уровень	результат

* после присвоения обучающемуся 1 разряда ему выдается «Зачетная классификационная книжка спортсмена», в которую далее вносятся результаты выступлений, присваиваемые разряды.

Психофизическая подготовка гонщика к соревнованиям.

Цель: формирование устойчивости психики гонщика к осложнениям обстановки, неожиданностям, аварийным и другим ситуациям.

Элементы психологической подготовки гонщика:

- Сбор информации о предстоящих соревнованиях, о противниках, их оснащенности, скоростных и тактических возможностях
- Правильное определение и формулировка цели участия в соревновании для команды и каждого участника
- Формирование или конкретизация сформированных ранее общественно значимых мотивов выступления в соревновании
- Вероятное программирование соревновательной деятельности (определение наилучшего варианта программы действий в условиях ожидаемых соревнований)
- Проведение тренировок различной степени трудности
- Освоение приемов саморегулирования возможных неблагоприятных внутренних состояний
- Индивидуальный отбор способов сохранения нервно-психического равновесия к началу соревнований

Средства и методы, применяемые при стартовой лихорадке

- Успокаивающие ритмичные однообразные движения с широкой амплитудой (тщательная проверка работы своего мотора, внимательное изучение, зарисовка и анализ конструкции какого-либо оригинального автомобиля)
- Дыхательные упражнения (глубокий вдох и медленный выдох для снятия излишнего волнения, частые глубокие вдохи и резкие напряженные выдохи при стартовой апатии)
- Переключение внимания на объекты, не связанные с ожидаемым стартом
- Применение приемов психофизического саморегулирования

Приемы психофизического саморегулирования:

1. Для снятия внешних признаков напряженного эмоционального состояния (напряжения мышц, дрожания конечностей) самоконтроль осуществляется постановкой вопросов:
 - В каком состоянии мои мышцы?
 - Как я дышу?
 - Какова моя мимика?
 - Не дрожат ли мои пальцы?

Гонщик приводит выражение лица в спокойное состояние, расслабляет напряженные мышцы, восстанавливает ровное глубокое дыхание, унимает дрожь.

2. Настрой гонщика путем словесного воздействия (многократного повторения определенных фраз без использования отрицания):
 - Все хорошо
 - Все в одинаковых трудных условиях, не только я
 - Хорошо стартовал и в более трудных условиях и на этот раз все получится
 - Противники равны по силам, а кое в чем могут и проиграть
 - Я собран, сосредоточен, я добьюсь своей цели

- Технику проверил с тренером и механиком – все здесь в порядке
- Все внимание старту
- Точнее движения за рулем

Действия гонщика на старте (за минуту до начала гонки, 30 секунд на выполнение)

- Голова приподнята, руки опущены, расслабить мышцы шеи, наклонить голову вперед, поднять голову, наклон головы вправо, влево, назад (повторить 2 раза). При этом следить за расслаблением мышц шеи.
- Свободно откинуться на сидение, снять ноги с педалей, руки опустить вниз. Мысленно повторить 2 раза: «Расслабить мышцы рук и ног, мышцы рук и ног расслаблены»
- Сесть нормально. Руки на руль. Сделать 3-4 полных вдоха и каждый раз задержать выдох на 2-3 секунды. Дыхание носом, челюсти сжаты, мышцы лба напряжены. Мысленно повторить 2-3 раза: «Этот участок я пройду, как тот поворот». Надо обязательно запомнить какой-нибудь удачно пройденный поворот и представить себе его очень ярко, с подробными действиями за рулем.

Программа действий педагога по обеспечению психофизической готовности гонщиков

Перед заездом

- Осмотреть и проанализировать трассу вместе с гонщиками, выявить ее особенности, обращать внимания на места, где могут появиться неожиданные препятствия
- Напомнить участникам аналогичные трассы, встречавшиеся раньше на соревнованиях и тренировках
- Подобрать наиболее выгодные траектории прохождения каждого поворота, исходя из возможностей гонщика
- Заставить гонщиков индивидуально пройти повороты по различным траекториям и произвести оптимальную настройку двигателя и ходовой части
- Организовать прохождение трассы плотной группой несколько кругов подряд со сменой лидера для проверки правильности настроек двигателя
- Сказать напутственное слово каждому гонщику, проводить в предстартовую зону
- Настроить гонщиков на готовность к старту, отвлечь от ненужных мыслей, сосредоточиться на практических действиях
- Находиться вблизи старта, чтобы дети видели (особенно новички), что за ними следят и готовы оказать помощь в случае необходимости

Во время гонки

- По возможности, информировать гонщиков о ходе гонки
- Своим видом и действиями настраивать гонщиков на успешное выступление до конца гонки, даже при явно неудачно складывающихся обстоятельствах

В перерыве между заездами

- Поддержать гонщика, дать возможность ему отдохнуть, прийти в себя

- Проанализировать заезд, отметить его удачные и ошибочные действия, указать пути исправления ошибок
- Осмотреть вместе с механиком и гонщиком карт, проверить состояние двигателя и ходовой части, всех креплений и органов управления, устранить обнаруженные неполадки
- Организовать проведение срочного ремонта в случае необходимости
- Настроить гонщика на успешное выступление в следующем заезде

После соревнований

- Подробно разобрать результаты каждого гонщика и команды в целом, отметив ошибки, наиболее эффективные решения, хорошее прохождение поворотов
- Дать возможность всем участникам соревнований самостоятельно проанализировать свои заезды
- Дать оценку проведенной гонке
- Нацелить на исправление ошибок и повышение спортивно-технического мастерства в дальнейших тренировках и соревнованиях
- Дать индивидуальные рекомендации каждому гонщику (можно в письменной форме в индивидуальном плане подготовки)

Методики психодиагностики личности обучающегося, занимающегося в объединении

Психологическая помощь юным картингистам направлена на то, чтобы:

- повысить способность управлять чувством беспокойства (снятие тревожности, повышение мотивации);
- выработать и впоследствии уметь поддерживать высокий уровень уверенности в себе;
- выработать навыки повышения устойчивости к стрессу, снижение утомляемости;
- раскрыть индивидуальные творческие ресурсы.

В задачи комплексной психологической подготовки юных картингистов входит:

1. снятие психической напряженности;
2. обучение пилота универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;
3. моделирование условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию).

1. ИЗУЧЕНИЕ ОБЩЕЙ САМООЦЕНКИ С ПОМОЩЬЮ ПРОЦЕДУРЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

Инструкция. Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в коллективе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем.
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

1. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

2. ШКАЛА ОЦЕНКИ ПОТРЕБНОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ

Мотивация достижения – стремление к улучшению результатов, неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении своих целей, стремление добиться своего во что бы то ни стало – является одним из ядерных свойств личности, оказывающих влияние на всю человеческую жизнь.

Измерить уровень мотивации достижения можно с помощью разработанной шкалы – небольшого теста - опросника. Шкала эта состоит из 22 суждений, по поводу которых возможны два варианта ответов – "да" или "нет".

Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ).

В отличие от многих ранее описанных тестов-опросников шкала потребности в достижениях имеет децильные (стеновые) нормы, поэтому конкретный результат можно оценить с помощью следующей таблицы:

	Уровень мотивации достижения									
	низкий			средний				высокий		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
сумма баллов	2-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-19

Код: ответы «да» на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22;
ответы «нет» на вопросы 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20.

Бланк тестируемого _____

Суждения	Да	Нет
1. Думаю, что успех в жизни, скорее, зависит от случая, чем от расчета.		

2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет всякий смысл.		
3. Для меня в любом деле важнее не его исполнение, а конечный результат.		
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.		
5. По моему мнению, большинство людей живут далекими целями, а не близкими.		
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.		
7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.		
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.		
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.		
10. Мои близкие считают меня ленивым.		
11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.		
12. Терпения во мне больше, чем способностей.		
13. Мои родители слишком строго контролируют меня.		
14. Лень, а не сомнение в успехе вынуждает меня часто отказываться от своих намерений.		
15. Думаю, что я уверенный в себе человек.		
16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы невелики.		
17. Я усердный человек.		
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.		
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.		
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.		
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.		
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей		

3. МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТИ НА МОТИВАЦИЮ К УСПЕХУ Т.ЭЛЕРСА

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

Вопросы.

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.

35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

КЛЮЧ

Вы получили по 1 баллу за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41. Вы также получили по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 28, 33, 34, 35, 40 не учитываются. Подсчитайте сумму набранных баллов.

Результат. От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации; свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Анализ результата. Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху – достижению цели.

4. ТЕСТ «ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ»

Рассматриваемая шкала состоит из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Тестирование продолжается 15-30 мин. Данный вариант представлен в адаптации В. Г. Норакидзе, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности в ответах. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

Тестовый материал.

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.

5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.

47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Ключи. Анализ.

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и ответы «нет» к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15-25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5-15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов — о низком уровне тревоги.