

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

А.А. Илюхин

АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ: КАРТИНГ

Учебник для студентов физкультурных вузов, тренеров, слушателей
профильных институтов повышения квалификации, спортсменов и педагогов
дополнительного образования по автомобильному спорту

Москва-2017

Утверждено и рекомендовано
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
РГУФКСМиТ
Протокол № 08 от 30 марта 2017 г.

Автор:

Илюхин А.А. – старший преподаватель кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Байдыченко Т.В. – к.п.н. доцент

Учебник **«Автомобильный спорт: картинг»** разработан в соответствии с программой обучения **«Теория и методика автомобильного и мотоциклетного спорта»** на основании действующего Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) 3 поколения для студентов физкультурных вузов, тренеров, слушателей профильных институтов повышения квалификации, спортсменов и педагогов дополнительного образования по автоспорту

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ	6
ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА КАРТИНГА.....	8
Глава 1. На подходе к картодрому	8
§ 1 <i>История возникновения и становление картинга как дисциплины автоспорта</i>	8
§ 2 <i>Картинг как система: и любителям, и профессионалам.....</i>	9
§ 3 <i>Начальная подготовка картингиста</i>	11
Глава 2. Зачем спортсмену тренировка?	16
§ 4 <i>Как организм реагирует на тренировку?</i>	16
§ 5 <i>Примерный недельный план тренировок, учитывающий временные факторы</i>	20
Глава 3. Физическая подготовка картингиста (методология и упражнения).....	21
§ 6 <i>Собственно физическая подготовка.....</i>	22
§ 7 <i>Быстрота реакции.....</i>	25
§ 8 <i>Ловкость и пространственная координация</i>	29
§ 9 <i>Общая выносливость</i>	31
§ 10 <i>Гибкость</i>	41
§ 11 <i>Физическая сила.....</i>	42
§ 12 <i>Навыки</i>	43
§ 13 <i>Тесты для определения функциональной асимметрии мозга</i>	44
Глава 4. Развитие и тренировка специальных качеств картингиста (методология и упражнения)	46
§ 14 <i>Специальная ловкость</i>	46
§ 15 <i>Развитие специальной силовой выносливости</i>	50
§ 16 <i>Развитие силы</i>	51
§ 17 <i>Формирование и развитие специальных навыков</i>	54
§ 18 <i>Тренировка в преодолении скованности.....</i>	56
§ 19 <i>Специальная выносливость картингиста</i>	58
§ 20 <i>Методы развития специальной выносливости картингиста</i>	61
§ 21 <i>Статическая выносливость</i>	64
§ 22 <i>Сохранение нервной энергии.....</i>	66
§ 23 <i>Волевые и другие личностные качества картингиста</i>	66
Глава 5. Самостоятельные тренировки для начинающих и мастеров (методология и упражнения)	71
§ 24 <i>Примеры упражнений повышенной сложности, требующих помощи тренера при подготовке</i>	74
Глава 6. Развитие и совершенствование психических качеств, основы психологической подготовки картингиста	77
§ 25 <i>Роль психических качеств личности в картинге.....</i>	77
§ 26 <i>Основные анализаторы и органы чувств</i>	78
§ 27 <i>Освоение и совершенствование специальных навыков.....</i>	80
§ 28 <i>Тесты для определения асимметрии органов чувств.....</i>	84
§ 29 <i>Психологическая подготовка к соревнованиям.....</i>	85
§ 30 <i>Некоторые факторы психологических процессов</i>	87
§ 31 <i>Психофизиологические тесты и критерии оценки специальной подготовленности картингистов.....</i>	96
§ 32 <i>Методы исследования особенностей мышления на основе стандартизированных программ.....</i>	100
§ 33 <i>Тесты для определения скорости сенсомоторных реакций</i>	101
§ 34 <i>Тесты для исследования индивидуальных особенностей памяти</i>	106
Глава 7. Опасные инстинкты	108
§ 35 <i>Голова – всему голова.....</i>	108
§ 36 <i>Спорт и творчество (по материалам В.А. Градусова)</i>	111
§ 37 <i>Что мешает картингисту?.....</i>	116

ЧАСТЬ II. УСТРОЙСТВО И НАСТРОЙКА КАРТА	124
Глава 8. Спортивная и техническая регламентация картинга	124
§ 38 Устройство карта	124
§ 39 Шасси карта	129
§ 40 Требования к колесам карта	135
§ 41 Система «водитель-карт»	135
Глава 9. Настройка карта (по материалам Д.Н. Франчука)	137
§ 42 Управляемость карта	137
§ 43 Без подвески и дифференциала	140
§ 44 Настройка шасси	143
§ 45 Настройка параметров рамы	154
§ 46 Колеса карта	201
ЧАСТЬ III. СОРЕВНОВАНИЯ ПО КАРТИНГУ	243
Глава 10. Подготовка к состязаниям	243
§ 47 Трассы и погодные условия	243
§ 48 Особенности соревнований как методического приема и предстартовая подготовка	251
§ 49 Способы регулирования форм психических процессов и оптимальной эмоциональной настройки	252
Глава 11. Стратегия и тактика картинга	259
§ 50 Дневник гонщика	260
§ 51 Определение тактики гонки	261
§ 52 Основные тактические принципы	263
§ 53 Долгосрочные планы	266
Глава 12. Гонщик в карте	267
§ 54 Старт	270
§ 55 Торможение	274
§ 56 Тормозить и ускоряться одновременно	282
§ 57 Ускорение	287
§ 58 Прохождение поворотов	290
§ 59 Выбор правильной передачи, или полезная информация для спортсменов, обладающих картом с КПП	294
§ 60 «Зацеп», или «упор»	294
§ 61 Выбор и удержание траектории	296
§ 62 Обгон	298
§ 63 Где и как обгонять?	303
§ 64 Сигналы на трассе	305
ЧАСТЬ IV. ТРЕНЕР: МЕТОДОЛОГИЯ НАСТАВНИЧЕСТВА	311
Глава 13. Де-юре, де-факто	311
§ 65 Спорт и закон	311
§ 66 «Делай, как я!»	323
§ 67 Детский тренер	327
Глава 14. Теоретические основы	330
§ 68 Процесс воспитания	345
§ 69 Чуть-чуть психологии	353
§ 70 Предстартовые эмоциональные состояния	384
ЧАСТЬ V. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	402
Глава 15. Смысл спортивной тренировки (с точки зрения тренера)	402
§ 71 Суперкомпенсация и долговременная адаптация в тренировке спортсмена	402
§ 72 Системный подход к тренировке	407
Глава 16. Проведение тренировки	411
§ 73 Определение стратегии спортивной тренировки	411
§ 74 Совершенствование специальной физической подготовки картингистов	413
Глава 17. Программы по картингу для организаций, осуществляющих спортивную подготовку и вузов физической культуры и спорта	419
§ 75 Примерная программа многолетней подготовки по картингу для организации, осуществляющей спортивную подготовку	419

§ 76	Примерная программа изучения курса картинга (для обучающихся в бакалавриате по очной и заочной форме по направлениям «Физическая культура» и «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»)	498
Глава 18. Образовательные технологии и методические рекомендации по их применению		509
§ 77	Образовательные технологии	509
§ 78	Методические рекомендации по конспектированию лекций	509
§ 79	Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов	511
§ 80	Рефераты	516
§ 81	Методические рекомендации по формированию навыков самоконтроля	521
§ 82	Зачетные требования	523
ЧАСТЬ VI. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ, ТРАВМЫ, ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В КАРТИНГЕ.		527
§ 83	Общие требования безопасности при проведении занятий картингом	527
§ 84	Требования безопасности в аварийных ситуациях	529
§ 85	Техника безопасности на прокатном картинге	529
§ 86	Самые частые спортивные травмы	531
§ 87	Первая помощь пострадавшему: «не навредить»	533
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: САМЫЙ НАРОДНЫЙ ВИД АВТОСПОРТА		534
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ		539
ПРИЛОЖЕНИЯ		546
Приложение 1		546
	Параметры установок шасси (по материалам сайта sniper.com.au)	546
Приложение 2		549
	«Хочу построить картодром»	549
Приложение 3		550
	Схема и макет трассы для технических видов спорта РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)	550
Приложение 4		551
	Национальные спортивные правила по картингу (извлечение)	551
Приложение 5		589
	Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 22.11.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2017) (извлечение)	589
Приложение 6		695
	Примерный план тренировки картингиста при подготовке к соревнованиям	695
Приложение 7		699
	Судебная практика и законодательство: 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	700