

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬ-
НОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО
РЕЗЕРВА «ИЗУМРУД»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШОР «Изумруд»
от «20» июля 2023 год
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
СШОР «Изумруд»
_____ С.В. Похно
«___» _____ 2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ»**

г. Славянск-на-Кубани
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III.	Система контроля	27
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	30
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	39
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	41
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	41
4.2.	Учебно – тематический план	74
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	81
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	82
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	82

6.2.	Кадровые условия реализации Программы	87
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	88

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «мотоциклетный спорт» спортивная дисциплина «мотокросс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 № 736 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»¹ (далее – ФССП) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Изумруд» (далее – Организация).

Настоящая Программа разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- нормативными правовыми актами Учреждения.

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1243 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт».

Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно – тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- формирование всестороннего физического и нравственного развития, физического воспитания обучающегося;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных, а именно:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и её подготовке к профессиональной деятельности;

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022 г., регистрационный № 71655).

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психических способностей, качеств, свойств личности;

- приобретение опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно – тренировочного процесса по виду спорта «мотоциклетный спорт» по спортивной дисциплине «мотокросс» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по спортивной дисциплине «мотокросс» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;

- учебно – тренировочный этап (спортивной специализации);

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Мотокросс, (мотоциклетный кросс) (англ. motocross от англ. motorcycle — мотоцикл и англ. cross country — пересечённая местность) — один из видов мотоциклетного спорта (мотоспорта), представляет собой гонку на специальных спортивных мотоциклах, проводимую на пересечённой местности по замкнутой трассе с естественными (в виде крутых подъёмов, спусков, поворотов, канав, песка и тому подобное) и искусственными (столы, трамплины, колейные мосты) препятствиями. Соревнования проводятся вне дорог общего пользования.

Мотокросс - это одна из дисциплин мотоциклетного спорта, в котором спортсмен применяет большое количество разнообразных приёмов, направляемых на преодоление препятствий трассы с возможно высшей скоростью и на удержание в равновесии системы "гонщик-мотоцикл".

Характерная особенность этой дисциплины в том, что здесь насчитывается 9 видов стойки и посадки, которые изменяются в зависимости от местности, погодных условий, скорости.

В отличие от таких видов спорта, как бег, плавание, велоспорт и др., в которых повышение скорости движения обуславливается повышением мощности работы, в мотокроссе рост скорости не требует прямого роста энергозатрат на продвижение, а больше зависит от точности регулирования ряда параметров по управлению системой "гонщик-мотоцикл". Однако мотокросс требует физической подготовленности, уровень которой определяется специальной выносливостью - способностью обучающегося противостоять специфическому утомлению, - которая определяет работоспособность анализаторов, мышц, функций органов и систем, выполнение действий обучающегося.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (далее - УТЭ)

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)
Этап начальной подготовки	2	9
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	11

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

На этапах спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке и (или) уровня спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «мотоциклетный спорт» с учетом сроков спортивной подготовки по отдельным этапам реализации и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку.

Максимальная наполняемость групп определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), исполь-

зуемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт». Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»².

Таблица 2

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	8	16
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	6	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в таблице 3 Программы.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	832	936

² Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки³.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

При реализации Программы в Организации используются следующие формы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные занятия.

Основной формой обучения являются учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью, соответственно подбираются средства и методы обучения. В учебно-тренировочном процессе используются следующие виды занятий: групповые; индивидуальные; смешанные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

³ п. 46 приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышать показатель единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению требований техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы).

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организациям в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки представлен в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14

	России, первенствам России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план Краснодарского края и муниципального образования Славянский район, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 - кратного численного состава сборной команды.

Спортивные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «мотоциклетный спорт», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Количество соревнований отражается в календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий Организации в соответствии с единым календарным планом муниципальных, региональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающегося. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организациям.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется согласно объему соревновательной деятельности в соответствии этапу/году подготовки. В таблица 5 указан минимальный объем соревновательной деятельности обучающихся по Программе.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «мотоциклетный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Работа по планам самостоятельной подготовки.

Самостоятельная работа организуется для учебно-тренировочной группы в течение учебно-тренировочного года в пределах часов, указанных в годовом

плане спортивной подготовки. В рамках годового календарного графика объём времени на индивидуальную самостоятельную работу формируется тренером-преподавателем в соответствии с периодом занятий, целями и задачами, а также психовозрастными особенностями занимающихся, с учётом соблюдения техники безопасности.

Виды деятельности обучающихся по реализации планов самостоятельной подготовки в период активного отдыха:

- выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым занимающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
- совершенствование полученных знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;
- самоконтроль в процессе самостоятельной подготовки.

Тренер-преподаватель в соответствии с планом самостоятельной работы обучающихся:

- разрабатывает содержание планов индивидуальной самостоятельной работы, перечень и правила безопасного использования спортивного инвентаря, и другие способы, которые обучающиеся должны использовать в ходе реализации соответствующего плана;
- систему регулярного контроля качества выполненной самостоятельной работы;
- знакомит обучающихся с методикой, критериями оценки качества выполняемой самостоятельной работы, с трудоемкостью, сроками выполнения, формами контроля;
- формирует у обучающихся навыки самостоятельной работы с информационно – методическими первоисточниками, спортивным инвентарем;
- осуществляет групповые и индивидуальные консультации по методике самостоятельной работы;
- осуществляет оценку достижений, обучающихся в ходе реализации планов самостоятельной подготовки.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) обучающихся.

Тестирование и контроль.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования Программы включают:

конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «мотоциклетный спорт»;

требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся определяются с 1 января по 31 декабря календарного года. Проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участие в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике.

С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам спортивной подготовки. Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки, является изменение программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки, изменение требований к уровню физической и технической подготовленности занимающихся по этапам подготовки, необходимое для снижения количества занимающихся в группах и увеличение времени тренировочных часов. Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т. е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой - на его основе выявляющим способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования. Годовой учебно-тренировочный план указан в таблицах 6-7 Программы.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план. Этап начальной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			
		1-й год		2-й год	
		Недельная нагрузка в часах			
		6		8	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2		2	
		%	час	%	час
1	Общая физическая подготовка	32-40	100-125	20-26	83-108
2	Специальная физическая подготовка	14-16	44-50	14-16	58-67
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	40-50	125-156	50-52	208-216
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-3	6-9	5-9	21-37
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	3-9	1-3	4-12
Общее количество часов в год		312		416	

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)									
		1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й	
		Недельная нагрузка в часах									
		12		12		14		16		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		3		3		3		3		3	
		%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
1.	Общая физическая подготовка	10-14	62-87	10-14	62-87	10-14	73-102	10-12	83-100	10-12	94-112
2.	Специальная физическая подготовка	14-16	87-100	14-16	87-100	14-16	102-116	14-16	116-133	14-16	131-150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5-10	36-62	5-10	36-62	5-10	37-73	7-12	58-100	7-12	66-112
4.	Техническая подготовка	52-60	324-374	52-60	324-374	52-60	379-437	52-60	433-499	52-60	487-562
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-10	36-62	5-10	36-62	5-10	37-73	6-10	50-83	6-10	56-94
6.	Инструкторская и судейская практика	1-3	6-19	1-3	6-19	1-3	7-22	1-4	8-33	1-4	9-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	12-25	2-4	12-25	2-4	15-29	2-4	17-33	2-4	19-37
Общее количество часов в год		624		624		728		832		936	

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется и утверждается приказом по учреждению на каждый учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа является одной из основных задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе тренером-преподавателем. Невозможно воспитать высококвалифицированного обучающегося без развития у него высоких личностных качеств. Поэтому воспитательная работа проводится на всех этапах подготовки на каждом занятии. В воспитательной работе – тренер - преподаватель должен сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания личности.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	Согласно плану инструкторской и судейской практики УТЭ;
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	ЭНП- январь, апрель, октябрь УТЭ – февраль, август, ноябрь
1.3.	Организация встреч с известными обучающимися, тренерами, ветеранами спорта.	ЭНП- январь, апрель, октябрь УТЭ – февраль, август, ноябрь
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на:	

2.1.1	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	1 квартал
2.1.2	Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	2-4 квартал
2.1.3	Формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием.	3 квартал
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно –тренировочных занятий	Согласно учебно-тематическому плану спортивной подготовки на соответствующем этапе
2.2.1	Формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2	Обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3	Знание и соблюдение основ правильного питания	
2.2.4	Формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	
2.3.1	Дни здоровья и спорта.	ЭНП – май УТЭ – июль
2.3.2	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в рамках акции «Спорт против наркотиков»	1 раз в квартал
3.	Патриотическое воспитание спортсменов	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России для всех этапов подготовки	
3.1.1	День защитника Отечества	февраль
3.1.2	День космонавтики	апрель
3.1.3	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4	День России День памяти и скорби - день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5	День государственного флага РФ	август
3.1.6	День Героев Отечества	декабрь
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года ЭНП; УТЭ
3.3	Формирование уважения к российским обучающимся - героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года ЭНП; УТЭ
3.4	Беседы, встречи, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	Март –ЭНП Ноябрь – УТЭ
4.	Развитие творческого мышления	

4.1.	формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	
4.1.1	Семинары и мастер-классы для обучающихся	ЭНП- февраль, УТЭ- октябрь
4.1.2	Посещение музеев, выставок, посвященных достижениям в спортивной деятельности.	ЭНП- январь, УТЭ- ноябрь
4.2	Формирование теоретических основ развитие творческого мышления	Для всех групп подготовки
4.2.1	Беседы на тему: «Формирование культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения».	апрель
4.2.2	Диспуты на тему: «Саморазвитие», «Я и моя команда», «Все возможно изменить?!».	
5.	Просветительская работа с обучающимися, родителями/законными представителями для формирования правовых знаний.	
5.1	Беседы об информационной безопасности и зависимости.	первое полугодие
5.2	Правила поведения обучающегося на спортивном объекте.	
5.3	Ответственность за правонарушения.	
5.4	Профилактика и предупреждение асоциального поведения.	второе полугодие
5.5	Встречи с представителями правоохранительных органов (сотрудниками полиции, участковыми по делам несовершеннолетних)	

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, профилактической направленности, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей, в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья

спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся в образовательном процессе должно стать непосредственное знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «мотоциклетный спорт».

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в рамках акции «Спорт против наркотиков»	1 раз в квартал	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Беседы, диспуты, лекции по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся	1-2 раза в год	Использовать информационные ресурсы, представленные на официальных сайтах Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	май	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Антидопинговая викторина «Честный спорт»	По назначению	Проведение викторины на физкультурно-оздоровительных мероприятиях в период школьных каникул.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающихся совместно с родителями, трене-	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового обра-

	ров-преподавателей, специалистов участвующих в учебно-тренировочном процессе)		зования. Обязательное получение сертификата.
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Участие преподавательского состава в районных, региональных семинарах по вопросам антидопинга в спорте.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающихся, тренеров-преподавателей, специалистов участвующих в учебно-тренировочном процессе)	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Обязательное получение сертификата.
	Дебаты, диспуты и дискуссии	Согласно годовому плану	Формирование у молодёжи убеждения о недопустимости допинга в спорте
	Деловые игры (агитбригады)	1-2 раза в год	Создание антидопингового движения среди обучающихся
	Исследовательские проекты	По назначению	Участие в информационно-методической деятельности по антидопинговой пропаганде
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Участие преподавательского состава в районных, региональных семинарах по вопросам антидопинга в спорте.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Инструкторская и судейская практика является частью плана учебно-тренировочных занятий. Одной из задач организаций является подготовка

спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторско-судейскую практику следует начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия могут проводиться в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Знание терминологии гребного спорта, типичных ошибок в технике, правил соревнований, умение анализировать действие других спортсменов, владение педагогическими навыками во многом способствует наиболее качественной спортивной подготовке занимающихся.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Необходимо развивать у спортсменов способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить ошибки и их исправлять.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Изучение правил соревнований по виду спорта «мотоциклетный спорт» должно проходить последовательно, от раздела к разделу.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
	Инструкторская практика		
	Теоретические	январь	Терминология и командный язык

Учебно –тренировочный этап (этап спортивной специализации)	занятия	- апрель	для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
	Проведение учебно-тренировочных занятий для групп ЭНП в качестве помощника тренера-преподавателя	сентябрь-ноябрь	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения в течение года к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	май-сентябрь	Изучение правил соревнований по виду спорта «мотоциклетный спорт». Разборы соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями. Совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише.
	Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.	февраль сентябрь	приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства на соревнованиях по ОФП.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее обучаться по Программе спортивной подготовки, может быть зачислено в Организация только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования).

Начиная с учебно–тренировочного этапа первого года обучения, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов Организациям осуществляется медицинское, медико – биологическое сопровождение учебно – тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно – тренировочного процесса относятся:

- контроль за проведением медицинских осмотров, в том числе организация и контроль углубленного медицинского обследования обучающихся;
- контроль за проведением дополнительных медицинских осмотров перед участие в спортивных соревнованиях, после болезни и травмы.

К медико – биологическому сопровождению учебно – тренировочного процесса относятся:

- санитарно – гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно – тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико – биологические.

Педагогические средства являются основными применяемыми в учебно – тренировочном процессе восстановительными средствами независимо от того, на каком этапе многолетней подготовки находится обучающийся. Данные средства содействуют восстановлению организма за счет применения средств учебно – тренировочного занятия, оптимизации режима двигательной деятельности и организации полноценного отдыха обучающегося.

Среди восстановительных средств, причисляемых к педагогическим восстановительным мероприятиям, специалисты определяют:

- целесообразное планирование учебно – тренировочного процесса с учетом функциональных возможностей организма обучающегося.

- оптимальное сочетание применяемых в учебно – тренировочном процессе средств общей и специальной направленности;

- оптимальное построение структуры учебно – тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;

- широкое применение переключений. Правильный подбор упражнений и методов их использования, а также их сочетание и разнообразие способствуют поддержанию высокой работоспособности обучающихся, оптимального уровня их эмоционального состояния, что положительно сказывается на характере протекания процессов восстановления между упражнениями, а также на характере утомления;

- строгая организация и соблюдение режима работы и отдыха способствует выработыванию определенного динамического стереотипа, что обеспечивает поддержание высокого уровня работоспособности обучающегося и создает условия для восстановления;

- оптимальное построение каждого учебно – тренировочного занятия с использованием способов снятия утомления (полноценная разминка и заключительная часть учебно – тренировочного занятия; тщательный подбор мест проведения учебно – тренировочных занятий и применяемых технических средств, упражнений для расслабления и активного отдыха, упражнений, ускоряющих восстановление работоспособности; создание позитивной эмоциональной обстановки);

- варьирование продолжительности интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями.

Психологические средства восстановления нормализуют психоэмоциональное состояние, снижают уровень тревожности и т. д. Условно их разделяют на психопедагогические и психогигиенические. Психопедагогические средства восстановления включают в себя средства воздействия на оптимальный моральный климат в коллективе, положительные эмоции, комфортные условия быта и трудовых процессов, интересные формы разнообразного отдыха и прочее.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя гигиенические, физические и фармакологические. В состав медико – биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза: рациональное питание, усилен-

ние белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витамина, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом, и т.д.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно – тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период учебно – тренировочного занятия), повышения эффективности учебно – тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в учреждении представлены в Таблице № 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача
	Применение педагогических средств	постоянно
	Применение психологических средств	постоянно
	Применение гигиенических средств	постоянно
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	По рекомендации врача
	Применение медико-биологических средств	По рекомендации врача

	Применение педагогических средств	постоянно
	Применение психологических средств	постоянно
	Применение гигиенических средств	постоянно

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «мотоциклетный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «мотоциклетный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «мотоциклетный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не

ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно – тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организациям, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты),

а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Критерием освоения Программы, качества тренированности обучающихся являются результаты выполнения контрольно-переводных нормативов на каждом этапе спортивной подготовки. Виды аттестации обучающихся в Учреждении: промежуточная и итоговая.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап). Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год (в декабре) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, по результатам прохождения тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. В Организации существует зачетная система оценки прохождения аттестации обучающимися.

Неудовлетворительные результаты или не прохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью. Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в указанные Организацией сроки. Организация, обязано создать условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, в пределах одного года, с момента образования академической задолженности.

В указанный период не включаются время болезни обучающегося. Для проведения промежуточной аттестации во второй раз Организацией создается комиссия. Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий этап подготовки условно.

Обучающиеся не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента ее образования, отчисляются.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация, завершающая освоение дополнительной образовательной программы по виду спорта «мотоциклетный спорт», является обязательной.

Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании (свидетельство об окончании обучения). Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть Программы и (или) отчисленным из Организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно–переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

На основании нормативов общей физической и специальной физической подготовки, и уровней спортивной квалификации (спортивные разряды) по этапам спортивной подготовки указанных в ФССП по виду спорта «мотоциклетный спорт», Организация разрабатывает и утверждает локальным актом нормативные требования по каждому году обучения для проведения промежуточной аттестации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 12 – 13.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения		Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Удержание стойки на одной ноге	с	не менее		не менее	
			40		38	45
3.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед	м	не менее		не менее	
			2,2		1,8	2,5

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «мотоциклетный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив									
			УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			10,4	10,9	10,2	10,8	9,8	10,7	9,6	10,6	9,3	10,5
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более									
			8.05	8.29	7,50	8,19	7,35	8,05	7,25	7,55	7,15	7,45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			18	9	19	9	20	9	21	10	22	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее									
			+2	+3	+3	+4	+4	+5	+5	+6	+6	+7
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			4	-	5	-	6	-	7	-	8	-
1.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее									
			-	11	-	12	-	13	-	14	-	15

Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее									
			45,0	40,0	46,0	41,0	47,0	42,0	48,0	43,0	49,0	44,0
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии	м	не менее									
			2,2	1,8								
Уровень спортивной квалификации												
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»										
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)						Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Методические указания к выполнению контрольных упражнений представлены в Таблице № 14.

Методические указания к выполнению контрольных упражнений
Таблица № 16

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом члена комиссии велух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - одновременное разгибание рук.
<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.</p> <p>Тестируемый выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей членам комиссии определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).</p> <p>При выполнении испытания по команде члена комиссии тестируемый выполняет два предварительных наклона, скользя</p>

	<p>пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне тестируемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p> <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание ног в коленях; - фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Тестируемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>Тестируемому предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Тестируемый имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; - использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
<p>Подтягивание из вися на высокой перекладине</p>	<p>Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.</p> <p>Техника выполнения испытания.</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис</p>

	<p>хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное тестируемому.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
<p>Бег 30, 60 м.</p>	<p>Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.</p> <p>Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.</p> <p>Бег на 60 выполняется с низкого или высокого старта.</p> <p>Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.</p> <p>По команде «На старт!» испытуемые занимают свои места перед линией старта. По команде «Внимание!» они должны принять И.П.</p> <p>И.П. - носок толчковой ноги находится у линии старта, вторая нога располагается на полшага назад. Ноги согнуты, задняя с опорой на переднюю часть стопы. Туловище наклонено вперед, руки согнуты (противоположная толчковой ноге выходит вперед, другая отведена назад).</p>

	<p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Заступ за линию старта; - Испытуемый во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому испытуемому; - Старт испытуемого раньше команды стартера «Марш!». <p>Критерием оценки служит время, затраченное на прохождение дистанции.</p>
<p>Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине 90 см</p>	<p>Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.</p> <p>Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.</p> <p>Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берет за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.</p> <p>Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); - нарушение техники выполнения испытания: - подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; - подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;

	<p>- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.</p> <p>- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.</p>
Бег на 1000; 1500 м	<p>Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта.</p> <p>По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег.</p> <p>При беге запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.</p> <p>Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.</p> <p>Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 1 500 метров составляет не более 15 человек.</p>
Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	<p>И.П. – стойка на одной ноге, свободная нога согнута в коленном суставе и заведена за голеностоп опорной ноги. Руки на поясе. По команде испытуемый закрывает глаза и одновременно включается секундомер. Необходимо сохранять неподвижность.</p> <p>Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Нарушение требований к И.П.; - Открывание одного или обоих глаз; - Касание согнутой ногой пола; - Отсутствие неподвижности; - Схождение с места. <p>Критерием выполнения упражнения служит время удержания положения.</p>
Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии	<p>Исходное положение (далее И.П.) – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс, глаза открыты. По команде судьи испытуемый начинает вращение вокруг своей оси в любую сторону, в удобном темпе. После выполнения оборота на 720° вращение прекращается. После завершения вращения испытуемый должен остановиться и сразу пройти ровно по указанной прямой.</p> <p>Критерием выполнения упражнения служит пройденное расстояние по прямой ровно сразу после окончания вращений.</p>

	<p>Примечание: для выполнения данного упражнения на полу будет начерчен круг диаметром 50 см (вращение выполняется в пределах данного круга) и прямая линия, отходящая от него. Идти нужно строго по начерченной линии.</p> <p>Ошибки, при которых упражнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращение не вокруг своей оси (испытуемый выходит за пределы круга); - После остановки испытуемый не сразу начинает движение по прямой (отдых); - Испытуемый сошел с прямой линии.
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

Уровень подготовки обучающегося по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, проводится в конце учебно – тренировочного года при выполнении контрольно – переводных нормативов.

Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками представлены в Таблицах № 17-19.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки

Таблица № 17

Начальный этап первого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни – это... О каком понятии идет речь?
2.	Раскройте понятие режим дня обучающегося.
3.	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочного занятий.
4.	Что из перечисленного относится к ценностям спорта: самосовершенствование, допинг, командный дух, честная игра, победа любой ценой?
5.	Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие
Начальный этап второго года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	История развития мотокросса в России.
2.	Чем отличается спорт от физической культуры?
3.	Меры безопасности при организации учебных занятий, тренировочных заездов
4.	Что такое WADA (ВАДА) ?
5.	Виды мотоциклетного спорта и их краткие характеристики.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на учебно – тренировочном этапе

Таблица № 18

Учебно – тренировочный этап первого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Назовите основные задачи физической культуры и спорта.
2.	Сколько периодов выделяют в изменениях функционального состояния организма человека во время учебно – тренировочных занятий или соревнований?
3.	Что обозначает Олимпийская символика, 5 разноцветных колец на белом фоне? 1. Единство всех стран в период Олимпийских игр, мир, дружба. Кольца обозначают пять человеческих рас (негроидная, монголоидная и т.д.) 2. Пять переплетенных разноцветных колец, они означают — дружбу и единение спортсменов пяти материков: голубое кольцо — цвет Европы, желтое — Азии, черное — Африки, зеленое — Австралии, красное — Америки. 3. Все выше перечисленные варианты верны 4. Ни один из вариантов не верен.
4.	С какой целью было создано Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)?
5.	Меры безопасности при обращении с ГСМ, правила их залива и слива, хранения и транспортировки, противопожарные меры безопасности
Учебно – тренировочный этап второго года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Какие общие физические качества вы знаете?
2.	Основные тактические приемы, используемые во время соревнований.
3.	Первая помощь (доврачебная) при ушибах, растяжениях.
4.	Сколько существует видов нарушений антидопинговых правил?
5.	Были ли в программе Олимпийских игр гонки на колесницах?
Учебно – тренировочный этап третьего года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость: а) упражнения на открытом воздухе при низких температурах б) передвижения на лыжах и бегом на местности в условиях бездорожья в) упражнения на растягивание (махи руками, ногами, супинация и пронация конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц)
2.	Виды мотоциклетных соревнований.
3.	Значение самоконтроля в процессе занятий спортом.
4.	Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.
5.	Использование технических приемов для достижения тактической цели при борьбе с противником на трассе.
Учебно – тренировочный этап четвертого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Как расшифровывается МОК? Как часто проводятся Олимпийские игры?
2.	Физические качества человека это:

	а) задатки человека, которые заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному б) совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия в) элементарные умения, необходимые для выживания в обществе
3.	Разборка, сборка и регулировка карбюраторов.
4.	Если спортсмену по медицинским показаниям необходимо принимать запрещенное в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?
5.	Системы зачета, состава участников, протяженности и профиля трассы в кроссе, метеорологических условий.
Учебно – тренировочный этап пятого года обучения	
№ п/п	Вопрос
1.	Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
2.	Что больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
3.	Разборка и сборка коробки передач, ее ремонт.
4.	К какой группе веществ относятся нандролон, деканоат и метенолон?
5.	Системы информации гонщиков на трассе и управление его тактическими действиями.

IV. Рабочая программа по виду спорта плавание

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- тестирование и контроль;
- инструкторская практика;
- судейская практика;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- самостоятельная работа.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, вы-

носливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальным.

Специальная физическая подготовка (СФП) – система упражнений для развития способностей, отвечающих специфике конного спорта.

Техническая подготовка – система упражнений для обучения технике движений, свойственных конному спорту и доведения их до совершенствования.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка – система знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики.

Психологическая подготовка – организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психологических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Тестирование и контроль – помогают выявить уровень развития отдельных двигательных качеств, оценить степень технической и тактической подготовленности, провести наиболее оптимальный отбор спортсменов для занятия конным спортом и для участия в соревнованиях.

Инструкторская практика – предполагает овладение знаниями, умениями и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно.

Судейская практика – направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований.

Медицинские, медико-биологические мероприятия – средства восстановления, рациональное питание, физио и гидропроцедуры, различные виды массажа и т.д.

Восстановительные мероприятия – комплекс медицинских, психологических, педагогических, социальных мероприятий направленные на устранение или возможно более полное восстановление нарушения функций различных систем и органов тела, возникших в результате заболевания или травмы.

Самостоятельная работа – один из важнейших режимных моментов в учебно-тренировочном процессе Организации и предлагает самостоятельную подготовку обучающихся по разработанному тренером-преподавателем плану выполнения домашнего задания.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки. Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологическая подготовки, а общей физической подготовки - снижается.

Методы обучения – теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное решение задач.

При обучении применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные,
- практические.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь тренера-преподавателя определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации тренировки, игры, объяснении ее правил. Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе. Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому. Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты. Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность обучающихся, а тренер-преподаватель имеет обратную связь с ними.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия. Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий обучающихся. При этом — необходимо уделить внимание — каждому индивидуально в виде поощрения или замечания. Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучающихся на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении и условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом.

Все задания на тренировке выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники дисциплин конного спорта, учебных, наглядных — пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции. К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть: преимущественно направленным на освоение спортивной техники; преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Обе группы практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

Методы развития физических качеств, называемые еще – методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный – (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.).

Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

В таком сложно-координационном виде спортивной деятельности, каким является мотоциклетный спорт, высокий результат обеспечивается эффективным функционированием системы «человек-мотоцикл». Поскольку «человеческий фактор» в гонке может проявиться только через посредничество «мотоцикл», материальная часть: ее качество, настройка, умение подготовить мотоцикл и «выжать» из него максимальные скорости навсегда останется важнейшим фактором успеха.

Планируя подготовку мотогонщика, тренер-преподаватель исходит из понимания того, что уровень тренированности, спортивная форма – результат всесторонней и системной подготовки индивида.

Общая и специальная физическая подготовка.

Цели и задачи общей и специальной физической подготовки: укрепление общего физического состояния обучающихся, костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях мотоциклетным спортом, развитие основных двигательных качеств: быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Средствами общей и специальной физической подготовки служат утренняя зарядка, походы (велосипедные и пешие), прогулки и экскурсии, спортивные игры и они должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и периодах тренировки.

Подбор, содержание применяемых упражнений, их дозировка зависит от уровня физической подготовленности, возраста обучающихся, наличия материальной базы.

Общая физическая подготовка обучающегося.

Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники, подразделяется на общую и специальную.

ОФП - создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышению общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях и хорошей физической подготовленности.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибанию, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движе-

ния руками и ногами на координацию, маховые с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе, с двойным вращением скакалки. Бег со скакалкой по прямой и по кругу. Эстафеты со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения, сидя, (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях, кувырок-полет в длину (высоту) через препятствия (мешок, чучело, стул, веревочку и др.) кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое плечо); кувырок скрестив голени, кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед.

Специальная физическая подготовка.

СФП - основа поддержания спортивной формы, быстрого овладения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей обучающегося и способности переносить большие тренировочные, а также соревновательные нагрузки.

Средствами специальной физической подготовки являются упражнения выбранного вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями. Специальные упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в общеподготовительном периоде годового цикла, но наибольшее применение они находят в этапе специальной подготовки и в соревновательном периоде.

Мотокросс требует физической подготовленности, уровень которой определяется специальной выносливостью, способностью обучающегося противостоять специфическому утомлению, которая определяет работоспособность анализаторов, мышц, функций органов и систем по выполнению действий обучающегося. Высокая частота сердечных сокращений, характерная для мотокроссменов во время прохождения трассы мотокросса, свидетельствует о статической работе определённых групп мышц, психологическом напряжении гонщиков.

«Наибольшей интенсивностью работы, зарегистрированной по ЧСС (170-180 уд/мин - у хорошо подготовленных мотокроссменов), характеризуются тренировки по песчаным и выбитым трассам с большим количеством неровностей, волн, уступов и выступов».

Упражнения для развития выносливости, быстроты, координации.

Повторный бег коротких отрезках (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2 x 10 м, 4 x 5 м, 4 x 10 м, 2 x 15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров.

Упражнения на тренировку статической выносливости кисти (СВК).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 -180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Упражнения для развития силы.

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса обучающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Средства специальной физической подготовки в мотоциклетном кроссе:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) специальной направленности на неподвижном мотоцикле. Специальные упражнения на мотоцикле, используемом в качестве тренажера.

Упражнения на координацию. Упражнения по самостраховке. Упражнения по созданию полного контакта с мотоциклом. Баланс на неподвижном мотоцикле в положении сидя на сидении и стоя на подножках.

Смена посадки, упражнения на координацию и баланс, упражнения для приобретения "чувства мотоцикла", упражнения для развития специфических мышечных групп.

Разновидности посадки и стойки (передняя, средняя, задняя, с боковым смещением таза, "амазонка", обратная посадка). Наклоны и повороты туловища, сгибание и разгибание конечностей, рывки руками, махи и перемахи ногами.

Комплекс СФП на движущемся мотоцикле.

Смена стоек и посадок. Движение в стойке на одной ноге, в "амазонке", на коленях, лежа на сидении, верхом на баке, «без рук» (руки в стороны, руки за голову).

Приобретение и совершенствование функциональных качеств гонщика: чувства динамического равновесия мотоцикла, чувства скорости, чувства дорожного покрытия, оптимального времени переключения передач.

Тренировка специальной выносливости и специальной подготовленности: заезды по спортивной трассе, контроль статической выносливости кисти (СВК). Упражнения для тренировки СВК.

Комплекс экстремальной подготовки.

Базовая акробатическая подготовка, включающая в себя элементы упражнений на батуте для формирования навыков в прыжковой подготовке: кувырки, стойки с сохранением равновесия. Управление телом в безопорном положении.

Элементы самостраховки, включающие в себя вращение, скольжение, возврат потерянной устойчивости, ориентировку в пространстве, (выработкой специальных навыков, средствами акробатики).

Формирование навыков прыжковой подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие занимающихся физически, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма, расширение объема двигательных навыков, развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, повышение спортивной работоспособности и стимулирование восстановительных процессов в организме.

Специальная физическая подготовка имеет направленность на воспитание качеств необходимых спортсмену-гонщику для выполнения управляющих действий: координационные способности, скоростные, силовые, скоростно-силовые качества, специальная выносливость.

Занятия по СФП должны включать разучивание и выполнение упражнений для тренировки быстроты реакции, координации движений, а также специальные упражнения, снижающие усталость и восстанавливающие кровообращение при длительном выполнении монотонной работы.

Виды координационных способностей в мотокроссе:

1. Координация управляющих действий:

- координация совместной работы рук и ног при управлении мотоциклом;
- координация последовательной работы рук и ног при разгоне, торможении,
- маневрировании;
- координация управляющих действий при дефиците времени в экстремальных
- ситуациях;

- способность строить оптимальную траекторию движения в повороте.
- 2. Координация в системе «водитель - мотоцикл - дорога - среда движения»:
 - способность сохранять устойчивость и управляемость мотоцикла в условиях спортивной трассы;
 - способность строить цепочку управляющих действий при выполнении сложных маневров;
 - способность перестраивать модель управляющих действий в зависимости от скорости движения;
 - знания умения и навыки для перестройки управляющих действий при сложных погодных условиях.
- 3. Координация в ситуациях экстремального движения: способность к реализации приёмов активной безопасности при угрозе ДТП.

Другие виды спорта и подвижные игры.

Легкая атлетика (Бег)- один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений, служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Батут и акробатика- отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому человеку.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Езда на велосипеде. Стигания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия- все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься мотоциклетным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие требования в соответствии с нормативами. Они обязаны пройти медосмотр и сдать первичные нормативы.

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. История мотоспорта. Периоды развития мотоспорта в России. Основные соревнования по мотоспорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения (треки и трассы), техническая характеристика мотоциклов и экипировки гонщиков. Развитие мотоспорта в мире. Становление и развитие мотоспорта в СССР. Ведущие мотогонщики и их спортивные результаты. Развитие мотоспорта в современной России. Общая характеристика мотоспорта. Дисциплины мотоспорта. Достижения российских гонщиков на крупных международных соревнованиях.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Положения о соревнованиях по мотокроссу (федеральные, региональ-

ные, муниципальные). Этический кодекс МФР. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по мотоспорту. Федеральные стандарты спортивной подготовки по мотокроссу.

Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Всероссийский и региональный календарь соревнований по мотоспорту. Развитие детско-юношеского мотоспорта. Программные и нормативные основы мотоспорта. Цели, задачи и организация работы спортивной школы по АМС. Обязанности и права обучающихся спортивной школы.

Тема 4. Требования техники безопасности при занятиях мотоциклетным спортом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила техники безопасности, инструкция по технике безопасности.

Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям автомобильным спортом. Первая доврачебная помощь при ушибах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины, переноска и перевозка пострадавших, организация первой медицинской помощи на соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи при обморожении, обмороке и шоке. Основы спортивного массажа. Страховка.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении сердца, регуляции кровообращения, о гемодинамике. Роль дыхания и газообмена в легких для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под действием физических упражнений и занятий спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 6. Питание, режим, гигиена. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для спортсмена.

Общий режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Вред курения и употребления спиртных напитков. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура. Влажность, освещение и вентиляция помещений.

Тема 7. Краткие сведения об основах спортивной тренировки. Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Документы планирования тренировочной работы: программа, план, годовой график тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований.

Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений.

Практическая подготовка.

Переходный период – январь - февраль.

Основные цели периода: формирование групп, создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом периоде.

Основные задачи: мотивирование детей на углубленное изучение теории мотоциклетного спорта, функциональная и психологическая подготовка к регулярным тренировкам, профилактические мероприятия.

Подготовительный период – март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде, для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной физической подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Соревновательный период – май-сентябрь.

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: освоение элементов техники управления мотоциклом, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП.

Задачи и направленность учебно-тренировочного занятия.

1) Общая физическая подготовка. Основными задачами общей физической подготовки являются: воспитание общей выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости как необходимой основы для формирования специализированных физических качеств. Для развития физических качеств применяются комплексы общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров, снарядов, предметов и без них, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения.

2) Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка имеет целью практическое освоение спортсменами двигательных навыков и целостных приемов по управлению мотоциклом, приобретение гоночного опыта, воспитания морально-волевых и специально психологических качеств для достижения запланированных результатов.

Посадка, действия с органами управления.

посадка на транспортное средство, ознакомление с органами управления, регулировка зеркал заднего вида;

действия органами управления сцеплением и подачей топлива;

взаимодействие органами управления сцеплением и подачей топлива;

действия органами управления сцеплением и переключением передач;

взаимодействие органами управления сцеплением, переключением передач и подачей топлива при переключении передач в восходящем и нисходящем порядке;

действия органами управления передним и задним тормозами;

взаимодействие органами управления передним и задним тормозами;

взаимодействие органами управления подачей топлива, передним и задним тормозами;

удержание равновесия на неподвижном транспортном средстве.

Пуск двигателя, начало движения, переключение передач в восходящем порядке, переключение передач в нисходящем порядке, остановка, выключение двигателя.

действия при пуске и выключении двигателя;

действия при включении 1-й передачи и начале движения;

действия при остановке и включении нейтральной передачи;

действия при пуске двигателя, начале движения, переключении с 1-й на 2-ю передачу, переключении с 2-й передачи на 1-ю, остановке, выключении двигателя.

Начало движения, движение по кольцевому маршруту, остановка с применением различных способов торможения.

начало движения, разгон с переключением передач в восходящем порядке и снижение скорости с переключением передач в нисходящем порядке при движении по кольцевому маршруту, торможение двигателем, остановка;

начало движения, разгон, движение по прямой, остановка в заданном месте с применением плавного торможения; начало движения, разгон, движение по прямой, остановка в заданном месте с применением прерывистого торможения (для транспортных средств, не оборудованных АБС);

начало движения, разгон, движение по прямой, остановка в заданном месте с применением ступенчатого торможения (для транспортных средств, не оборудованных АБС);

начало движения, разгон, движение по прямой, остановка в заданном месте с применением экстренного торможения.

Повороты в движении, разворот для движения в обратном направлении.

начало движения, разгон, движение по прямой, снижение скорости, переход на низшую передачу, включение правого указателя поворота, поворот направо, выключение указателя поворота, разгон;

начало движения, разгон, движение по прямой, снижение скорости, переход на низшую передачу, включение левого указателя поворота, поворот налево, выключение указателя поворота, разгон;

начало движения, разгон, движение по прямой, выбор места для разворота, снижение скорости, включение правого указателя поворота, остановка, включение левого указателя поворота, разворот без применения заднего хода, разгон;

подача предупредительных сигналов рукой при поворотах, развороте и остановке.

Движение в ограниченных проездах, сложное маневрирование.

проезд "габаритного коридора";

движение по "габаритному полукругу";

движение по траектории "змейка";

проезд по "колейной доске";

движение по "габаритной восьмерке";

движение по наклонному участку, остановка на подъеме, начало движения на подъеме, остановка на спуске, начало движения на спуске.

Зачет: движение в ограниченных проездах, сложное маневрирование. Проезд "габаритного коридора"; движение по "габаритному полукругу";

движение по траектории "змейка"; проезд по "колейной доске"; движение по "габаритной восьмерке"; движение по наклонному участку, остановка на подъеме, начало движения на подъеме, остановка на спуске, начало движения на спуске.

3) Содержание работы:

- переходный период: ознакомление спортсмена с особенностями мотоциклетного спорта, перспективами их занятия в группе на ближайшие годы, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

- общеподготовительный период: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, плавание различными способами, упражнения общеразвивающего характера, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров. Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

- специально-подготовительный период: ОФП- изучение элементов техники трогания с места на тренажерах, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами.

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Участие в соревнованиях по ОФП и СФП.

Изучение правил соревнований.

Изучение элементов техники управления мотоциклом в обычных условиях, тренировка быстроты выполнения маневров.

Условиями перевода на следующий этап подготовки являются: - освоение элементарных приемов управления мотоциклом; выполнение контрольных нормативов.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие требования в соответствии с нормативами, а также:

- успешно прошедшие курс этапа начальной подготовки;
- проявившие специальные способности к занятиям мотоциклетным спортом;

- практически здоровые и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Перевод обучающихся осуществляется решением педагогического совета и приемной комиссии по представлению тренера-преподавателя группы.

При этом представляются:

- результаты сдачи нормативов по видам подготовки;
- справка о прохождении медосмотра.

Теоретическая подготовка.

1. Краткий обзор состояния и развития мотоциклетного спорта в России и за рубежом. Этапы развития мотоциклетного спорта в России. Люди, внесшие вклад в развитие мотоциклетного спорта на российском уровне. Прошедшие крупные российские соревнования. Итоги выступления российских пилотов на крупнейших международных соревнованиях мотоциклетного спорта. Перспективы развития мотоциклетного спорта.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по автомобильному спорту. Причины травм, их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

3. Дорожное движение. Его эффективность и безопасность. Понятие о системе управления "водитель-мотоцикл-дорога" (ВАД). Цели и задачи функционирования системы ВАД. Эффективность, безопасность и экологичность дорожно-транспортного процесса, дорожно-транспортное происшествие (ДТП)- отказ в функционировании транспортной системы. Другие виды отказов. Статистика эффективности, безопасности и экологичности дорожного движения в России и в других странах. Факторы, влияющие на безопасность: водитель, мотоцикл, дорога. Определяющая роль квалификации водителя в обеспечении безопасности дорожного движения. Стаж водителя, как показатель его квалификации. Необходимость разработки количественных показателей качества управления транспортным средством для оценки квалификации водителя и реализации резервов, связанных с возможностью ее повышения. Требования по безопасности движения, предъявляемые к транспортным средствам.

4. Психофизиологические и психические качества водителя. Зрительное восприятие. Поле зрения. Восприятие расстояния и скорости ТС. Избирательность восприятия информации. Направления взора. Слепление. Адаптация и восстановление световой чувствительности. Восприятие звуковых сигналов. Маскировка звуковых сигналов шумом. Восприятие линейных ускорений, угловых скоростей и ускорений. Суставные ощущения. Восприятие сопротивлений и перемещений органов управления. Возможности выполнения управляющих операций по амплитуде и усилию перемещения органов управления. Время переработки информации. Зависимость амплитуды движений рук (ног) водителя от величины входного сигнала. Психомоторные реакции водителя. Время реакции. Изменение времени реакции в зависимости от сложности дорожно-транспортной ситуации. Мышление. Прогнозирование развития ситуации на трассе. Подготовленность спортсмена - водителя: знания, умения, навыки. Требования спортсмена к ТС как объекту управления. Функциональный комфорт. Влияние оптимальности свойств ТС как управляемого объекта

на эффективность и безопасность деятельности спортсмена. Этика спортсмена - водителя как важный компонент этики - поведения человека в обществе. Этика спортсмена в его взаимоотношениях с другими участниками движения на трассе. Межличностные отношения и эмоциональные состояния. Соблюдение правил дорожного движения и правил движения на спортивных трассах. Поведение при нарушении Правил другими участниками соревнований. Взаимоотношения с другими участниками движения на трассе, представителями судейской коллегии. Этика спортсмена при авариях и несчастных случаях на спортивной трассе.

5. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки. Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

6. Планирование спортивной деятельности. Планирование тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочных нагрузок за недельный, месячный и годичный циклы.

7. Правила соревнований по автомобильному спорту. Календарный план соревнований. Положения о соревнованиях. Личные и командные соревнования. Квалификация, отборочные и финальные заезды. Требования к участникам. Требования к ТС. Трассы соревнований. Правила безопасности.

8. Общая характеристика системы спортивной подготовки в мотоспорте. Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (общефизическая, специальная физическая, спортивно-техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки. Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Средства и методы подготовки спортсмена в мотоспорте.

Определение понятий "средство подготовки" и "метод подготовки". Физические упражнения как одно из основных средств подготовки. Содержание и форма физического упражнения. Классификация физических упражнений.

Общая характеристика спортивно - технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки спортсмена.

Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме). Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

9. Основы спортивного питания. Сбалансированность рациона питания спортсмена по основным компонентам пищи: белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным солям. Витамины, витаминизированные продукты, витаминные комплексы. Роль аминокислот и микроэлементов. Продукты, обладающие особыми лечебными и восстановительными свойствами. Диета спортсмена. Периодичность приема пищи, распределение объема пищи. Питание спортсмена в предсоревновательный, соревновательный и восстановительный период.

10. Контроль и самоконтроль в процессе занятий мотокроссом. Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий мотоспортом. Контроль и информационное обеспечение подготовки спортсмена. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья спортсменов. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля спортсмена.

11. Основы безопасности занятий мотоспортом. Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, машин, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с какимлибо заболеванием или другими причинами. Низкий уровень подготовки, неготовность спортсмена и техники к сложным упражнениям, действиям. Меры профилактики и предупреждения травматизма. Спортсмен должен знать: - меры безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях; - требования безопасности, предъявляемые к спортивной технике, обо-

рудованию, инвентарю и спортивной экипировке; - сведения о типовых травмах, особенности спортивного травматизма, причины возникновения травм, их профилактика. Спортсмен должен постоянно совершенствовать личную контраварийную подготовку. Спортсмен должен уметь: оказывать первую помощь (остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания).

12. Организация и судейство соревнований. Виды и характер соревнований по мотокроссу. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, лично-командные). Устав и Кодекс МФР. Положение о соревнованиях. Изучение правил соревнований по мотокроссу. Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Правила выдачи лицензии водителя. Правила поведения спортсменов на трассе. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд). Классификация и технические требования к мотоциклам, участвующим в спортивных соревнованиях. Устройство спортивных трасс. Правила безопасности на спортивных трассах.

Устройство мотоциклов.

Тема 1. Общее устройство мотоцикла. Классификация и основные технические характеристики мотоциклов; общее устройство мотоциклов, назначение основных агрегатов и систем; назначение и расположение органов управления, контрольно- измерительных приборов, индикаторов, звуковых сигнализаторов и сигнальных ламп.

Тема 2. Двигатель. Общее устройство и принцип работы двухтактного двигателя внутреннего сгорания; общее устройство и принцип работы четырехтактного двигателя внутреннего сгорания; электронная система управления двигателем; виды бензинов, применяемых в двигателях с различной степенью сжатия; понятие об октановом числе; виды охлаждающих жидкостей, их состав и эксплуатационные свойства; ограничения по смешиванию различных типов охлаждающих жидкостей; классификация, основные свойства и правила применения моторных масел; ограничения по смешиванию различных типов масел; неисправности двигателя, при наличии которых запрещается эксплуатация транспортного средства.

Тема 3. Трансмиссия. Назначение и состав трансмиссии транспортных средств категории "А"; структурные схемы трансмиссии транспортных средств категории "А" с различными типами приводов; назначение и общее устройство первичной (моторной) передачи; назначение, разновидности и принцип работы сцепления; устройство механического привода выключения сцепления; правила эксплуатации сцепления, обеспечивающие его длительную и надежную работу; назначение, общее устройство и принцип работы ме-

ханической коробки передач; понятие о передаточном числе и крутящем моменте; бесступенчатые коробки передач; назначение, устройство и принцип работы пускового механизма с механическим приводом (кик-стартера); вторичная (задняя) передача; маркировка и правила применения пластичных смазок.

Тема 4. Ходовая часть. Назначение и состав ходовой части транспортных средств категории "А"; назначение и общее устройство рамы транспортного средства; передняя и задняя подвески, их назначение, основные виды; устройство и принцип работы передней вилки; устройство и принцип работы амортизатора; виды мотоциклетных колес; крепление колес; конструкции и маркировка мотоциклетных шин; условия эксплуатации шин, обеспечивающие их надежность; неисправности ходовой части, при наличии которых запрещается эксплуатация транспортного средства.

Тема 5. Тормозные системы. Тормозные системы, их назначение, общее устройство и принцип работы; тормозные механизмы и тормозные приводы; тормозные жидкости, применяемые в тормозной системе с гидравлическим приводом, их виды и правила применения; ограничения по смешиванию различных типов тормозных жидкостей; неисправности тормозных систем, при наличии которых запрещается эксплуатация транспортного средства.

Тема 6. Источники и потребители электрической энергии. Аккумуляторные батареи, их назначение, общее устройство и маркировка; правила эксплуатации аккумуляторных батарей; состав электролита и меры безопасности при его приготовлении; назначение, общее устройство и принцип работы генератора; признаки неисправности генератора; назначение, общее устройство и принцип работы стартера; признаки неисправности стартера; назначение системы зажигания; разновидности систем зажигания, их электрические схемы; устройство и принцип работы приборов бесконтактной и микропроцессорной систем зажигания; электронные системы управления микропроцессорной системой зажигания; общее устройство и принцип работы внешних световых приборов и звуковых сигналов; неисправности электрооборудования, при наличии которых запрещается эксплуатация транспортного средства.

Тема 7. Техническое обслуживание, меры безопасности и защиты окружающей природной среды. Система технического обслуживания и ремонта транспортных средств; назначение и периодичность технического обслуживания; организации, осуществляющие техническое обслуживание и ремонт транспортных средств; назначение контрольного осмотра и ежедневного технического обслуживания, перечень и содержание работ, выполняемых водителем; технический осмотр транспортных средств, его назначение, периодичность и порядок проведения; организации, осуществляющие технический осмотр транспортных средств; подготовка транспортного средства к техническому осмотру; содержание диагностической карты; меры безопасности при

выполнении работ по ежедневному техническому обслуживанию мотоцикла; противопожарная безопасность на автозаправочных станциях;

Тема 8. Устранение неисправностей. Проверка и доведение до нормы уровня масла в системе смазки двигателя; проверка и доведение до нормы уровня охлаждающей жидкости в системе охлаждения двигателя; проверка и доведение до нормы уровня тормозной жидкости в гидроприводе тормозной системы; проверка и доведение до нормы давления воздуха в шинах колес; проверка и регулировка натяжения цепи привода вторичной передачи; проверка состояния аккумуляторной батареи; снятие и установка аккумуляторной батареи; снятие и установка колеса; снятие и установка электроламп; снятие и установка плавкого предохранителя.

Тема 9. Подготовка мотоцикла к соревнованиям. Форсирование двигателя. Регулировка карбюратора. Выбор передаточных отношений в трансмиссии. Регулировка и обслуживание экипажной части спортивного мотоцикла. Регулировка и обслуживание системы питания и зажигания. Регулировка и обслуживание трансмиссии и механизмов управления.

Практическая подготовка

Переходный период- январь - февраль

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: функциональное и психологическое восстановление перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период- март – апрель. Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный период – март.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, расширение базы теоретических знаний.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения

на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Бег со скакалкой по прямой и по кругу. Эстафеты со скакалками.

Упражнения с отягощением: - с набивными мячами, мешками с песком-броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; - с гантелями- сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; - со штангой- приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40% до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); - с гирями- выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживания гири, метание, жонглирование гирями (вес гири 8, 16, 24 кг); - использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина.

Спортивные игры. Баскетбол, футбол, волейбол, теннис, хоккей, ручной мяч, регби и др. двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м с низкого и высокого старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места, с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание молота, диска, толкание ядра и различных тяжестей.

Акробатическая подготовка.

1. Безопасные падения, приземления, быстрые вставания.

Падения: вперед из стойки на коленях в упор на руках; падения вперед с амортизацией руками; то же после прыжка вверх; прыжок на руки с перекатом прогнувшись на страховочный мат; падения назад с перекатом на спину; то же с шага назад или вперед; то же после подскока или прыжка через препятствие; падения вправо, влево, вперед и назад с поворотами на 90°, 180°, 360° и др.

Приземления: - с сохранением равновесия (широкая стойка, правая вперед, левая вперед); - после выполнения прыжка вверх на обе ноги; - на правую, на левую ногу; - прыжок в глубину с поворотами на 180°, 360° и более; - приземления с переходом в перекаты и кувырки по заданию тренера, типа "прыжок в глубину" - перекат вправо- прыжок вверх и кувырок вперед- равновесие и т.п.

Вставания: - из упора лежа выпрямляя руки и подтягивая колено к груди (правое, левое); - из упора присев, отталкиваясь руками и ногами одновременно; - прыжком из седа на пятках; - после выполнения кувырка вперед опираясь на одну ногу ("пистолетик"), подъем разгибом; - вставание любым способом из положения лежа на спине через стойку на лопатках, из переворота на живот; - комбинация двигательных заданий с акцентом на необходимость быстро принять вертикальное положение.

2. Вестибулярно-статические упражнения.

Акробатические упражнения статического характера:

- разновидности стоек на лопатках;
- стойки на руках, стойки на голове и руках;
- равновесия.

3. Вестибулярно-динамические упражнения с использованием акробатической дорожки и поролоновой ямы:

- разновидности перекатов: вперед, назад, в стороны, в группировке, согнувшись, прогнувшись, через плечо, из стойки на коленях, перекаты прыжком, через партнера одиночно и поочередно;

- кувырки вперед из упора присев, из положения "старт пловца", с 2-3-х шагов, с разбега, кувырки назад из упора присев, по сигналу после бега;

- падения в поролоновую яму вперед на живот, на бок и назад на спину. с использованием батута:

- подскоки, повороты, седы- вставания в виде тренировочных комбинаций;

- выпрыгивания в поролоновую яму на точность приземления;

- вылет спиной вперед, через препятствие с вращениями на 180° и 360° с выполнением заданий после приземления (перекаты, кувырки вперед и назад, вправо-влево (по заданию));

- перевороты и сальто вперед в яму;

с использованием фитболов:

- упражнения на равновесие, сидя на фитболе;

- фитбол как препятствие: неподвижное, в движении (катящийся или прыгающий в различных направлениях и с различной скоростью); - упражнения с падающим фитболом.

Самостоятельная работа.

Анализ видеоматериалов чемпионатов мира по шоссейно-кольцевым мотогонкам, мотокроссу для выявления типичных ошибок при падениях с мотоцикла.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах.

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный период – апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств на основе, приобретенной в обще подготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная кроссовая и плавательная подготовка.

Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период – май – сентябрь

Основные цели: выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники управления автомобилем, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях.

Практика (спортивное вождение мотоцикла). Варианты предстартовой посадки. Фазовый характер посадки. Положение на сидении: переднее, среднее, заднее. Наклон корпуса: максимальный наклон вперед, оптимальный наклон, вертикальное положение. Положение головы: наклон вперед, вертикальное положение, поворот в сторону. Положение левой руки: пальцы согнуты, рычаг прижат к рулю, пальцы полувыпрямлены, свободный ход выбран, пальцы выпрямлены. Особенности дросселирования.

Основы правильной рациональной работы органами управления мотоцикла: - дросселирование: максимальные обороты, переменное, импульсное; - способы управления акселератором: плавное, резкое, вариативное; - режим работы двигателя при ускорении: оптимальный, интенсивный, форсированный; - способы переключения передач моментное, с паузой, с задержкой; - способы управления сцеплением: плавное, резкое, с задержкой, с паузой; - восприятие стартового сигнала, трогание, разгон.

Управление дросселем: режим максимальных оборотов, режим максимального крутящего момента, противодействие опрокидыванию, раннее переключение передач, движение на заднем колесе.

Управление рычагом сцепления: плавное включение, резкое включение, ступенчатое включение, пробуксовка сцепления, контроль пробуксовки заднего колеса.

Изменение посадки при трогании: загрузка переднего колеса, сгибая руки в локтевых суставах; встречный наклон корпуса, как реакция на опрокидывание; сохранение предстартовой позы; исключение захлестывания голени назад; быстрый перенос ног на подножки.

Выработка чувства поддержания оптимальных оборотов двигателя соответственно коэффициенту сцепления, старт без пробуксовки, оптимальная пробуксовка заднего колеса.

Возможно быстрая реакция на команду "Старт": мобилизация зрительного анализатора, контроль стартового сигнала периферическим зрением. Рациональное переключение на высшие передачи. Способы экстренного торможения (импульсное, комбинированное, боковым скольжением).

Выполнение упражнений для совершенствования старта и разгона.

1. Старт на повышенной передаче (второй и третьей).
2. Старт-разгон с контролем оборотов двигателя по тахометру.
3. Старт на подъеме.
4. Старт на заниженной 1-й передаче.

Старт-разгон по меткам:

- 1) окончание включения сцепления;
- 2) включение 2-й передачи;
- 3) включение 3-й передачи;
- 4) включение 4-й передачи.
5. Сохранение вертикальности системы гонщик-мотоцикл стоя на месте;
6. Самая медленная езда;
7. Движение на заднем колесе с переключением передач;
8. Старт на узком бруске, узкой полосе, колее;
9. Старт-разгон с контролем времени реакции, времени разгона на 10, 50 и 100м. Разгон на скользкой трассе.

Самостоятельная работа.

Отслеживание стартового сигнала периферическим зрением. Требования к вертикальности мотоцикла. Трогание с минимальной пробуксовкой колеса. Переключение передач в режиме максимального крутящего момента. Ранее или позднее переключение в зависимости от коэффициента сцепления и положения соперника. Прерывистый разгон на снежной целине и на грязевых участках трассы. Торможение. Экстренное и аварийное торможение. Плавное торможение передним тормозом. Ступенчатое торможение задним тормозом. Последовательное переключение пониженных передач без выключения сцепления. Торможение с дополнительной загрузкой заднего колеса весом тела гонщика в задней посадке или стойке. Применение приемов и способов торможения в сложных и экстремальных условиях движения. Плавное торможение с постоянным усилием на дуге поворота и при снижении скорости на неровностях.

Выполнение упражнений для совершенствования торможения.

1. Торможение на юз задним тормозом с разворотом.
2. Торможение на юз передним тормозом.
3. Движение по трассе с отключенным передним тормозом.
4. Движение по трассе с отключенным задним тормозом.
5. Торможение сносом обоих колес.
6. Боевой разворот.

Техника прохождения поворотов.

Прохождение поворота.

Управляющие действия в зоне подхода. Активное вариативное торможение. Заход на оптимальную траекторию. Контрсмещение. Движение по дуге поворота. Ошибки, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Выход в режиме ускорения. Понятие о сглаживающей траектории. Способы прохождения поворотов. Построение оптимальной траектории движения в поворотах разных категорий.

Разворот с задним тормозом.

Формируемые навыки: использование заднего тормоза, синхронизация органов управления, владение скольжением, восприятие информации, использование рельефа, сокращение траектории разворота, разворот мотоцикла с использованием упора, использование упора для эффективного разгона, перемена опоры в развороте, чувство баланса системы "гонщик-мотоцикл", чувство скольжения.

Поворот $<90^\circ$ (закрытый поворот).

Формируемые навыки: восприятие информации, "чтение" трассы, выбор оптимальной траектории, торможение передним и задним тормозом, управление дросселем и тормозом, управление сносом в повороте (снос задним тормозом), своевременная смена посадки, контрруление.

Адаптация к разным типам поворотов, самостоятельный выбор техники прохождения поворота, совершенствование действий в фазах и между фазами поворота. Использование разных техник прохождения поворота по отдельности. Упор на качество и скорость прохождения поворота.

Формирование необходимых качеств спортсмена: высокая концентрация, быстрая обработка информации о трассе, уверенность в себе.

Поворот 180° .

Формируемые навыки: восприятие информации, "чтение" трассы, выбор оптимальной траектории, управление "загрузкой" мотоцикла (своевременная смена посадки), торможение передним и задним тормозом, управление дросселем и тормозом.

Поворот $<90^\circ$ в колее.

Формируемые навыки: восприятие информации (быстрое "чтение" трассы), видение разных траекторий, скорость реакции, прогнозирование действий, предвидение, изменение направления внутри колее, "загрузка" мотоцикла. Воспитание необходимых качества спортсмена: высокая концентрация, быстрая обработка информации, уверенность в себе.

Специальные упражнения для совершенствования поворотов и приемов изменения направления движения

1. Увод следа.
2. Змейка.
3. Изменение направления движения на заднем колесе.
4. Волчок.
5. Поворот с отключенным задним тормозом.
6. Поворот с отключенными тормозами.
7. Малая гарь (групповые заезды на 4—5 кругов).
8. Повороты в стойке с заносом, в колее, на виражной стенке.
9. Повороты не снимая ногу с подножки: с заносом, в колее, на виражной стенке.

10. Повороты на неровностях (волнах, буграх) в передней и задней стойках.
Техника преодоления неровностей.

Приобретение навыков преодоления неровностей. Преодоление неровностей различной конфигурации (косогор, отрицательный уклон, крутой спуск-подъем, трамплин). Преодоление неровностей на различном покрытии (болото, песок, дюны, броды).

Опережающая стабилизация.

Опережающие действия для сохранения стабильного положения мотоцикла на подбрасывающих переднее колесо неровностях - бугре, выступе, волнах, песчаной дюне. Эффективным приёмом, позволяющим увеличить момент инерции системы «гонщик – мотоцикл» в поперечной и продольной плоскостях: проезд неровностей в стойке на заднем колесе. Для его выполнения необходим импульс резкого дросселирования. Использование опережающего подскока в случае преодоления ямы, канавы: разгрузка мотоцикла от воздействия веса спортсмена при помощи толчка ногами, что способствует увеличению хода подвески мотоцикла и лучшей амортизации системы «гонщик – мотоцикл».

Последующая стабилизация.

При преодолении серии бугров и волн используется запаздывающая стабилизация с помощью «оттяжки» - максимального отведения туловища назад. Приём эффективен при выполнении прыжков выстрелом и в спуск, так как позволяет выровнять траекторию общего центра тяжести, сохранить устойчивость в безопорной фазе, уменьшить высоту полёта, смягчить резонанс подвески при приземлении.

Гироскопическая стабилизация.

Скоростное движение мотоцикла с преодолением серии неровностей возможно в режиме максимального крутящего момента двигателя и сохранения соосности колёс. Даже кратковременное прекращение тяги помешает сохранению курсовой устойчивости.

Особенно важна гироскопическая стабилизация в безопорной фазе: поддержание оборотов двигателя, для сохранения поперечной устойчивости. Гироскопическая стабилизация позволяет противодействовать поперечному раскачиванию мотоцикла при преодолении спада, лужи, движении в колее.

Непрерывная тяга на неровностях позволяет воспользоваться эффектом «подъёмной силы» (разгрузка переднего колеса), смягчающей ударные контакты с препятствием. При частичной потере поперечной устойчивости (ритмическое раскачивание) гироскопическая стабилизация позволит восстановить устойчивость системы «гонщик – мотоцикл».

Уступающая амортизация.

Уступающая работа мышц рук, ног и туловища для сохранения устойчивости при преодолении сложных по рельефу естественных и искусственных

препятствий в соревнованиях высшего уровня. Использование всех видов стоек, изменение посадки, амортизация ударов о препятствие ногами, руками, туловищем (сгибание и разгибание в тазобедренных суставах).

Перекачивание (как средство страховки при преодолении неровностей с закрытым или неполным обзором).

Перекачивание происходит с опорой на оба колеса, либо на одно, но исключает наличие безопорной фазы. Выполнение движения (для сохранения соревновательного темпа) на постоянной передаче, обеспечивая безопасность экстренным комбинированным торможением.

Упор.

При движении по трассе с низким коэффициентом сцепления (лёд, снег, укатанный грунт, влажное покрытие) использование рельефа трассы, для обеспечения внешнего упора и избегания падения. Для повышения безопасности желательно выполнять этот манёвр под острым углом. При возможности альтернативы следует выбрать упор задним колесом. Для смягчения контакта с опорой необходимо увеличить тягу на заднем колесе для пробуксовки. При переходе на упор передним колесом необходимо повернуть руль внутрь поворота, чтобы контакт колеса произошёл боковой поверхностью шины.

Нестандартный приём перехода на упор: вариант предельного поворота руля, что позволяет обеспечить торможение «плугом», а также обеспечить отскок от упора и переориентирование системы «гонщик – мотоцикл» за счёт сил, вызывающих вращение. При соскальзывании мотоцикла упор может быть использован как способ экстренного торможения.

Продольная разгрузка.

Способ предполагает искусственное перемещение веса по осям колёс мотоцикла. Для уменьшения силы удара переднего колеса о поперечные неровности (бугор, выступ, канава, песчаная дюна, гонщик применяет заднюю стойку, или переднюю разгрузку, смещая общий центр тяжести к заднему колесу. При необходимости загрузки переднего колеса на подъёме, прыжке выстрелом гонщик пользуется передней посадкой или передней стойкой. Продольная разгрузка регулируется резким дросселированием, приводящим к подъёму переднего колеса.

Поперечная страховка.

Поперечная страховка обеспечивается боковым смещением корпуса для противодействия центробежным силам инерции. При низком коэффициенте сцепления, а также при движении по косогору, колее, луже, песчаной дюне применяется боковое смещение таза в положении передней или средней стойки.

Самостраховка гонщика от падений обеспечивается свободной от опоры ногой, которая участвует также в обеспечении равновесия при наклоне системы «гонщик – мотоцикл». Гонщики высшей квалификации демонстрируют

технику прохождения поворотов в положении обе ноги на подножках в вариантах сидя и стоя. В шоссейно-кольцевых мотоциклетных гонках гонщики применяют свешивание корпуса как способ боковой загрузки мотоцикла. Для кроссовых дисциплин характерен переход в стойку при подходе к неровностям, а также при выходе из поворота.

Прыжок.

При преодолении неровностей (бугор, трамплин, обрыв, канава) для сохранения устойчивости гонщик использует гироскопические моменты вращающихся колёс и двигателя.

Виды прыжков: вверх «выстрелом» и в спуск. Фазы прыжка: подход, отрыв, безопорная фаза, приземление. В фазе подхода используется положение средней стойки для увеличения зоны обзора и выбора рационального угла атаки препятствия.

Изменение стойки в фазах прыжка.

Перед фазой отрыва гонщик изменяет положение на мотоцикле: при прыжке выстрелом переходит в переднюю стойку, а перед прыжком в спуск-стойку заднюю. В безопорной фазе гонщик может переориентировать положение мотоцикла: для подъёма переднего колеса он применяет резкое дросселирование, а при угрозе опрокидывания применяется торможение задним тормозом при выключенном сцеплении.

Фаза приземления связана с возвратом управляемости, стабилизации в системе после срабатывания подвески мотоцикла, а также компенсации продольных и поперечных опрокидывающих моментов.

Прыжок с поворотом.

Для разворота системы в безопорной фазе гонщик создаёт вращательный импульс в фазе отрыва, наклоняя мотоцикл в сторону последующего движения. Одним из сложных вариантов прыжков является преодоление обрыва, спуска, спада, когда препятствие нужно перелететь для приземления на наклонной поверхности. Та же модель применяется на волнообразной трассе с буграми, имеющими большую высоту.

Аквапланирование.

При преодолении препятствий на трассе (промоина, лужа, ручей), возникает аквапланирование: скольжение колёс по поверхности воды. Для сохранения управляемости мотоцикла необходимо обеспечить соосность колёс, вертикальное положение мотоцикла и постоянную тягу. Перед выходом в зону «аквапланирования» необходимо успеть выбрать угол атаки, чтобы преодолеть водную поверхность по прямой.

Одним из результативных способов самостраховки является движение на заднем колесе. При выходе на водную поверхность переднего колеса необходимо обеспечить сопротивление произвольному повороту руля приёмами

стопорящего руления. При частичной потере устойчивости на водной поверхности, необходимо продолжить активные действия после выхода на участок трассы с большим коэффициентом сцепления.

При возникновении заноса необходимо раскрепостить плечевой пояс для выполнения активных компенсаторных действий рулём.

Выбор угла атаки препятствия.

При выборе скорости подхода необходимо учитывать сложность препятствия, особенно при преодолении бугров, выступов, трамплинов, ям. Выход на неровность под углом, является вынужденной мерой из-за крутизны подъёма, свойств покрытия трассы и возможности потерять устойчивость вследствие воздействия других препятствий на трассе. В ряде дисциплин мотоциклетного спорта отмечаются траектории движения по дуге (гонки по льду, гонки по длинному треку, спидвей) где требуется дополнительная поперечная стабилизация за счёт свешивания, страховки ногой, балансирования ногами.

При преодолении системы неровностей (волны, колея, косогор, песчаная дюна, выбор угла атаки происходит после предварительного манёвра.

Специальные упражнения для совершенствования приемов стабилизации:

1. Отрыв переднего колеса на заданную величину.
2. Преодоление ямы опережающей стабилизацией.
3. Преодоление бугра последующей стабилизацией.
4. Преодоление волн на повороте.
5. Преодоление двойного выступа прыжком.
6. Прыжок на повороте.
7. Прыжок с косого уступа.
8. Прыжок с косого выступа.
9. Прыжок с приземлением на переднее колесо.
10. Прыжок с приземлением на заднее колесо.
11. Прыжок с приземлением на оба колеса.
12. Преодоление подъема на заднем колесе.
13. Прыжки на дальность 20—25 м.
14. Проезд на заднем колесе после приземления.
15. Езда в полной оттяжке.
16. Выполнение оттяжек при переезде через автопокрышки, разложенные по прямой.

Упражнения при преодолении неровностей.

Прыжок в высоту (прыгнуть кочку с помощью меньшей кочки).

В целях безопасности, первоначально упражнение отрабатывается как имитация прыжка (на ровном месте разгон, создание отталкивающего импульса за счет выпрямления ног, остановка); на ровном месте, стоя в балансе, предварительно отработать рывок руля и отрыв переднего колеса.

Содержание упражнения: заход на прыжок, ускорение не раньше 2 м до кочки, безопасная фаза, приземление задним колесом или на оба колеса, амортизация приземления.

Формируемые навыки:

- точные действия дросселем, тормозом;
- восприятие информации зрением, телом;
- координация работы ног (сгибание/выпрямление);
- выработка подвижности гонщика на мотоцикле, амортизации приземления,
- определение необходимой амплитуды телодвижений;
- амортизация прыжка передним колесом, поднятие заднего колеса;
- экономия телодвижений (умение рассчитать необходимые усилия и телодвижения при которых упражнение будет выполнено).

Вариативность упражнения: прыгнуть выше с помощью загрузки подножек, создать отталкивающий импульс за счет выпрямления ног, выиграть в скорости за счет снижения высоты прыжка. Несколько прыжков подряд позволят отработать координацию и необходимую скорость заезда.

Экстренное маневрирование.

Изучение приёмов повышения устойчивости и управляемости транспортного средства за счёт перераспределения вертикальных нагрузок по осям. Приобретение умения прогнозирования и обеспечения оптимальной геометрии маневров в поворотах и ситуациях, связанных с экстренным объездом препятствий.

Формирование навыков экстренного маневрирования.

Работа акселератором при экстренном разгоне на дорогах с разным коэффициентом сцепления, при маневрировании разной степени сложности, при прохождении поворотов различного радиуса. Обучение элементам технического мастерства, повышающих безопасность при экстренном торможении, экстренных манёврах при объезде препятствий, скоростном прохождении поворотов.

Управление мотоциклом в критических ситуациях: внезапная остановка, резкий маневр участника движения, закрытый обзор, экстренное торможение в потоке, объезд в ограниченном пространстве, внезапное сокращение дистанции и интервала.

Упражнения контраварийной подготовки: Змейка линейная, смещенная, асимметричная (отработка технологий: «загрузка-поворот-тяга», способов наклона

корпуса и мотоцикла в поворотах разной крутизны и разного коэффициента сцепления, критического наклона, способов руления и дросселирования). Разгон-торможение (интенсивный, форсированный, с отдельным и комбинированным

торможением). Развороты вкатыванием и скольжением. «Волчок» – разворот вращением на 360° и 720°. Синхронные маневры.

- наработка баланса и «чувства мотоцикла».

- экстренное торможение двумя тормозами на сухом и скользком покрытии.

Особенности применения переднего и заднего тормоза.

- экстренный объезд препятствий.

- управляемый занос заднего колеса.

- контроль над срывом переднего колеса в торможении.

- грамотное использование вилки и подвески. Заезд на препятствие.

- техника разгона; сокращение времени разгона.

- использование сцепления в различных ситуациях.

- повышение КПД двигателя; активное использование переключения передач.

Выбор правильной передачи «по ощущениям».

- техника прохождения поворотов на разных видах покрытий.

4.2. Учебно - тематический план

В целях обеспечения качественной подготовки, учитывающей особенности, способности и предрасположенности каждого обучающегося, включенного в группу спортивной подготовки, ответственный специалист совместно с тренером – преподавателем перед началом учебно – тренировочного года разрабатываются учебно – тренировочный план. Объем нагрузки по разным видам подготовки, как и общегодовой объем может изменяться для каждой группы, при этом выполняются требования, указанные в Таблице № 3 Программы.

В Таблице № 19 к Программе представлен учебно – тематический план.

Учебно-тематический план

Таблица 19

Этап спортивной подготовки	Разделы подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки первый год обучения	Общая физическая подготовка	Январь -декабрь	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук, туловища и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Легкая атлетика. Гимнастика. Подвижные игры и эстафеты
	Специальная физическая подготовка	Январь -декабрь	Упражнения для развития выносливости, быстроты, координации. Упражнения на тренировку статической выносливости кисти (СВК). Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) специальной направленности на неподвижном мотоцикле.
	Техническая подготовка	март -ноябрь	Посадка, действия с органами управления. Пуск двигателя, начало движения, переключение передач в восходящем порядке, переключение передач в нисходящем порядке, остановка, выключение двигателя. Начало движения, движение по кольцевому маршруту, остановка с применением различных способов

			торможения. Повороты в движении, разворот для движения в обратном направлении.
	Тактическая подготовка	Март-ноябрь	Особенности тактических действий в зависимости от вида мотоциклетного спорта. Изучение системы информации гонщиков на трассе и управление его тактическими действиями.
	Теоретическая подготовка	январь	Физическая культура и спорт в РФ.
		февраль	История мотоспорта.
		март	Требования техники безопасности при занятиях мотоциклетным спортом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
		апрель	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования.
		май	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
		июнь	Требования к закаливанию организма спортсмена. Вред курения и употребления спиртных напитков.
		июль	Правила вида спорта
		август	Режим дня и питание обучающихся
		сентябрь	Краткие сведения об основах спортивной тренировки.
		Психологическая подготовка	Март-ноябрь
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	Январь-декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;
	Тестирование и контроль	май декабрь	тестирование по учебным контрольным нормативам, Участие в соревнованиях по ОФП и СФП
Этап	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук, туловища и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами.

начальной подготовки второй год обучения			Акробатические упражнения. Легкая атлетика. Гимнастика. подвижные игры и эстафеты; спортивные игры.
	Специальная физическая подготовка	Январь -декабрь	Упражнения для развития выносливости, быстроты, координации. Упражнения на тренировку статической выносливости кисти (СВК). Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) специальной направленности на неподвижном мотоцикле. Комплекс СФП на движущемся мотоцикле. Тренировка специальной выносливости и специальной подготовленности. Комплекс экстремальной подготовки.
	Участие в спортивных соревнованиях	март -ноябрь	официальные физкультурные мероприятия и внутришкольные спортивные мероприятия;
	Техническая подготовка	Март-ноябрь	Посадка, действия с органами управления. Пуск двигателя, начало движения, переключение передач в восходящем порядке, переключение передач в нисходящем порядке, остановка, выключение двигателя. Начало движения, движение по кольцевому маршруту, остановка с применением различных способов торможения. Повороты в движении, разворот для движения в обратном направлении. Движение в ограниченных проездах, сложное маневрирование.
	Тактическая подготовка	Март-ноябрь	Основные тактические приемы, используемые во время соревнований: старт, преследование, обгон, отрыв, маневрирование, свободный маневр, блокирование.
	Теоретическая подготовка	январь	Физическая культура и спорт в РФ.
февраль		История мотоспорта.	
март		Требования техники безопасности при занятиях мотоспортом.	

			Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
		апрель	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования.
		май	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом
		июнь	Требования к закаливанию организма спортсмена. Вред курения и употребления спиртных напитков.
		июль	Правила вида спорта
		август	Режим дня и питание обучающихся
		сентябрь	Краткие сведения об основах спортивной тренировки.
	Психологическая подготовка	Январь-декабрь	Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, стартом и в ходе соревнований.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	январь-декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;
	Тестирование и контроль	май-декабрь	тестирование по учебным контрольным нормативам, Участие в соревнованиях по ОФП и СФП
Учебно-тренировочный Этап 1-й – 2-й – 3-й год обучения	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для рук и плечевого пояса: Упражнения для мышц шеи Упражнения для туловища Упражнения для ног Упражнения с сопротивлением Упражнения с короткой и длинной скакалкой Упражнения с отягощением легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; Гимнастические упражнения спортивные и подвижные игры;
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Акробатическая подготовка: Безопасные падения, приземления, быстрые вставания Вестибулярно-статические упражнения

			Вестибулярно-динамические упражнения с использованием акробатической дорожки и поролоновой ямы.
	Участие в спортивных соревнованиях	март -ноябрь	Участие в спортивных соревнованиях муниципального, регионального уровня.
	Техническая подготовка	Март-ноябрь	Выполнение упражнений для совершенствования старта и разгона. Старт-разгон по меткам. Разгон на скользкой трассе. Торможение. Экстренное и аварийное торможение. Техника прохождения поворотов
	Тактическая подготовка	Март-ноябрь	Основные тактические приемы, используемые во время соревнований: старт, преследование, обгон, отрыв, маневрирование, свободный маневр, блокирование.
	Теоретическая подготовка	январь	Краткий обзор состояния и развития мотоциклетного спорта в России и за рубежом.
		февраль	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.
		март	Дорожное движение. Его эффективность и безопасность.
		апрель	Правила соревнований по мотокроссу
		май	Основы спортивного питания.
		июнь	Контроль и самоконтроль в процессе занятий мотокроссом
	Психологическая подготовка	Январь -декабрь	Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной системы (деятельности), темперамента и психологических особенностей спортсменов
	Инструкторская и судейская практика	январь-декабрь	Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.
		май декабрь	Проведение учебно-тренировочных занятий для групп ЭНП в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	Январь -декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;
	Тестирование и контроль	январь-	Промежуточная аттестация

		декабрь	
Учебно-тренировочный этап 4-5-й год обучения	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для рук и плечевого пояса: Упражнения для мышц шеи Упражнения для туловища Упражнения для ног Упражнения с сопротивлением Упражнения с короткой и длинной скакалкой Упражнения с отягощением легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания; Гимнастические упражнения спортивные и подвижные игры;
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Акробатическая подготовка: Безопасные падения, приземления, быстрые вставания Вестибулярно-статические упражнения Вестибулярно-динамические упражнения с использованием акробатической дорожки и поролоновой ямы.
	Участие в спортивных соревнованиях	март-ноябрь	Участие в спортивных соревнованиях муниципального, регионального уровня.
	Техническая подготовка	Март-ноябрь	Техника преодоления неровностей. Упражнения при преодолении неровностей. Экстренное маневрирование. Амортизация и стабилизация системы «гонщик-мотоцикл» при преодолении неровностей. Последующая стабилизация. Опережающий подскок. Уступающая амортизация. Особенности применения переднего и заднего тормоза. Разборка, сборка и регулировка карбюраторов. Разборка и сборка коробки передач, ее ремонт. Регулировка зажигания, установка свечей зажигания. Разбор, ремонт, сборка кривошипно-шатунного механизма. Регулировка системы газораспределения. Правильная установка зажигания, опережение зажигания, регулировка. Уход за шинами, их ремонт

	Тактическая подготовка	Март-ноябрь	упражнения для совершенствования тактики прохождения дистанции в соревновательный период; упражнения для совершенствования тактики стартов и финишей; Использование технических приемов для достижения тактической цели при борьбе с противником на трассе.
	Теоретическая подготовка	январь	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
		февраль	История возникновения олимпийского движения
		март	Режим дня и питание обучающихся
		апрель	Физиологические основы физической культуры
		май	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
	июнь	Правила вида спорта	
	Психологическая подготовка	Январь-декабрь	Отработка завершения гонки, старта, фальстарта. Возобновление гонки.
	Инструкторская и судейская практика	январь-декабрь	Участие в судействе школьных соревнований, соревнований по ОФП.
		май-декабрь	Проведение учебно-тренировочных занятий для групп ЭНП в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	Январь-декабрь	педагогические средства восстановления; гигиенические средства восстановления; психологические средства восстановления;
	Тестирование и контроль	май-декабрь	Промежуточная аттестация

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Мотоциклетный спорт»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «мотоциклетный спорт» основаны на особенностях вида спорта «мотоциклетный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «мотоциклетный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «мотоциклетный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «мотоциклетный спорт».

Обеспечение гарантированной безопасности учебно-тренировочных занятий.

Основные принципы безопасности:

- четкая регламентация всех действий обучаемых и тренерского персонала, высокая требовательность к соблюдению правил безопасности и строгой дисциплины;
- технологическое обоснование всех упражнений, выполняемых на мотоцикле, с точки зрения обеспечения безопасности;
- использование сверхсрочной информации по радиоканалу с применением предупредительных распоряжений и индивидуальных целевых указаний ("Внимание!", "Опасно!", "Стой!"), адресованных конкретному спортсмену;
- при проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; - при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей, инструкторов и судейской коллегии. Учебно-тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

При организации учебно-тренировочных занятий, тренировочных сборов и соревнований тренер-преподаватель должен уметь:

1. Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря, а, следовательно, должен знать их устройство и правила эксплуатации.
2. Своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

Владение навыками активной безопасности- главное условие участия, обучающегося в спортивных соревнованиях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально – технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие спортивного сооружения и (или) спортивной трассы, подготовленных для вида спорта «мотоциклетный спорт»;

- наличие теплого помещения для хранения оборудования и спортивного инвентаря;
- наличие теплого помещения для обслуживания спортивной техники; наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)⁴;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 20);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 21);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 20

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль (микроавтобус) для перевозки мотоциклов и спортивного инвентаря	штук	1
2.	Бензиновый генератор (мобильный)	штук	1
3.	Барьер безопасности летний (надувной секционный 318 м)	комплект	2
4.	Барьер безопасности зимний (защитный мягкий секционный 400 м)	комплект	2
5.	Доска тактическая	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	10

⁴ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

7.	Мобильная мойка для мотоциклов с бензиновым двигателем	штук	2
8.	Мобильная мойка для мотоциклов с электрическим двигателем	штук	2
9.	Мотоцикл	штук	8
10.	Переносная стойка для ремонта мотоцикла	штук	5
11.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
12.	Секундомер	штук	5
13.	Стенка гимнастическая	штук	4
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
15.	Фишка (конус)	штук	30
16.	Эспандер резиновый ленточный	штук	15
17.	Эспандер ручной	штук	15
18.	Гантели наборные	штук	20
19.	Скакалка	штук	20
20.	Стартовая машина	штук	1
21.	Сигнальные спортивные флаги	комплект	1
22.	Мяч футбольный	штук	6
23.	Скамейка гимнастическая	штук	4
24.	Средства обслуживания мотоцикла (смазки, спреи, щетки)	комплект	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Запасное колесо	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Камера	штук	на обучающегося	-	-	3	1
3.	Мотопокрышка для различных условий трассы	штук	на обучающегося	-	-	3	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс - класс 50», «мотокросс - класс 65», «мотокросс - класс 85», «мотокросс - класс 125», «мотокросс - класс 250», «мотокросс - класс 500»							
4.	Мотоцикл 50 см ³	штук	на обучающегося	0,5	2	-	-
5.	Мотоцикл 65 см ³	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2
6.	Мотоцикл 85 см ³	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2
7.	Мотоцикл 125 см ³	штук	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Мотоцикл 250 см ³	штук	на обучающегося	-	-	-	-
9.	Мотоцикл 500 см ³	штук	на обучающегося	-	-	-	-

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Башмак – защита левого мотобота (спидвей)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Брюки защитные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
4.	Техническое устройство для защиты тела	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Техническое устройство для защиты шеи	штук	на обучающегося	1	1	2	1
6.	Комбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Кроссовки спортивные летние	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Кроссовки утепленные (зимние)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Мотомайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1
13.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
14.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	1	1	2	1
15.	Спортивная обувь для вида спорта «мотоциклетный спорт»	пар	на обучающегося	1	1	1	1
16.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность: педагогическими, руководящими и иными работниками:

Руководящие работники - директор, заместитель директора, заместитель директора по административно-хозяйственной работе.

Педагогические работники - инструктор - методист, тренер - преподаватель.

Иные работники – механик, медицинская сестра, специалист по закупкам, уборщик служебных помещений.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «мотоциклетный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

Уровень квалификации.

Тренер-преподаватель и иные работники Организации, участвующие в реализации Программы должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.10.2015 № 798н;

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Тренеры -преподаватели Организации не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно - методические ресурсы:

Дидактические:

1. Обучающие видеофильмы: «Учебный фильм по мотокроссу»; «Базовые упражнения для мотокроссмена»; «Школа мотокросса – прохождение поворотов».

2. Видеозаписи соревнований, снятых в течение учебно - тренировочных занятий и на спортивных соревнованиях.

Контрольно - измерительные:

1. Контрольные нормативы;

2. Контрольно - переводные нормативы;

3. Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Список методических и учебных пособий:

1. Григорьев И.М. Мотокросс и гонщик. – изд. «Здоровье», 1987 г. – 138 с.

2. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008 -114 с.

3. Малкин, В. Р. Психотехнологии в спорте: [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2013. - 96 с.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.

5. Семикс Г., Бэйлз Д. – Профессиональные приемы вождения кроссового мотоцикла и эндуро. Формат pdf/10 с.

6. Трофимец Ю.И. Мотокросс. Подготовка гонщиков. – М.: Патриот, 1990 г., 141 с.

7. Учебник-методичка по мотокроссу и эндуро. Французская федерация мотокросса. www.ffmoto.org – 43 с.

Список Интернет – ресурсов:

1. Федерация мотоциклетного спорта России <https://www.mfr.ru/>

2. Мотоциклетная Федерация Краснодарского края <https://kubmf.ucoz.ru/>

3. Официальный сайт министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

4. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>

5. Официальный сайт российского антидопингового агентства <http://rusada.ru/>

6. Официальный сайт всемирного антидопингового агентства <https://www.wada-ama.org>

7. Официальный сайт олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>

8. Официальный сайт международного олимпийского комитета <https://olympics.com/>