



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Мотокросс/гетчери спорт»

2
Структура программы

1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта:

1.1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

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;

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

3. Система контроля:

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

4. Работа программа по виду спорта.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

4.2. Учебно-тематический план.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки спортивной подготовки.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Мотоциклетный спорт» (далее - Программа) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине «Мотокросс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утвержденным приказом Министерства России от 30 ноября 2022 г. № 10941 (далее ФЭССТ) по следующим этапам подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства.

Мотоциклетный спорт, мотоспорт - технический вид спорта, основу которого составляет взаимодействие спортсмена с различной мотоциклетной техникой.

Мотокросс — это одна из разновидностей гонок по бездорожью. Соревнования проводятся на специально организованных замкнутых трассах длиной 1,5-2 км, не включающих участки дорог общего пользования. Они имеют естественное покрытие и обязательно оснащаются дополнительными препятствиями вроде неровностей рельефа или небольших трамплинов. В зависимости от масштабов соревнования, гонка проводится в 2-3 заезда, на каждый из которых отводится, в среднем, 20-40 минут + 2 дополнительных круга.

Наименование дисциплины	Номер код дисциплины
мотокросс - класс 65	0910141811H
мотокросс - класс 85	0910151811H
мотокросс - класс 125	0910161811H
мотокросс - класс 250	0910171811H
мотокросс - комплексное соревнование	0910291811J

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.

Основные задачи при реализации Программы:

— обеспечение соответствия Программы по виду спорта «Мотоциклетный спорт» требованиям ФЭССТ и примерной Программе по указанному виду спорта;

— обеспечение преемственности спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;

— привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;

— совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;

— поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;

— систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

— спортивный отбор детей;

— сохранение и укрепление здоровья;

— воспитание всесторонне развитой и социально ответственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для приема в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	3
Для спортивных дисциплин мотокросс - класс 90*, мотокросс - класс 65*	Этап начальной подготовки	2	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	3

Набор детей может осуществляться по итогам сдачи всесторонних нормативов, а также может осуществляться перевод детей из других спортивных организаций на основании справки о прохождении этапа спортивной подготовки и копии приказа о присоединении спортивного разряда (если имеется).

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится в соответствии с решением тренерского совета на основании стажа занятий, успешного выполнения контрольно-переводных нормативов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнявшим предельные Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса при необходимости обеспечивает на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные

мероприятия (сорев), его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском, при обязательном соблюдении условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных ировых видах спорта
- трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единоразменной пропускной способности спортивного сооружения;

мероприятия (сорев), его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском, при обязательном соблюдении условий:

Объем Программы

Учебный период	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До 6 лет	Свыше 6 лет	До 30 х лет	Свыше 30 х лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	18
Общее количество часов в год	312	468	624	936	936

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации;
- Учебно-тренировочные занятия;
- Учебно-тренировочные сборы;
- фармфармацевтической с учетом особенностей двигательного спорта (мотокросс), вооруженных и гендерных особенностей спортсменов;

Теоретические и практические занятия проводятся в специально оборудованном помещении. Практические навыки вождения кроссовых мотоциклов отработываются на специально подготовленных закрытых кроссовых трассах, т. е. вне дорог общего пользования.

- В процессе обучения применяются виды (формы) учебно-тренировочных занятий:
- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные;

Занятия строятся по примерной схеме:
Вводная часть;

- а) постановка познавательной задачи;
- б) знакомство с особенностями физической подготовки юных спортсменов;

Целевой инструктаж по технике безопасности.
Основная часть:

- а) повторение пройденного материала;
- б) изложение нового материала;
- в) ответы на вопросы по изложенному материалу;
- г) практическая работа (групповые и индивидуальные занятия);
- д) обсуждение результатов практической работы (замечания, дополнения, обобщения).

Заключительная часть:

- а) определение степени выполнения поставленной задачи;
- б) дополнительная акцент на существенных ошибках, допущенных как в групповых, так и в индивидуальных формах работы (если такие имеются);
- в) замечания по грубым нарушениям техники безопасности, допущенных в ходе занятий (если такие имеются);
- г) рекомендации для самостоятельной работы дома.

Данная схема является примерной и может видоизменяться от содержания материала, цели занятия, контингента учащихся, их интереса, практических навыков и т. д.

Методы работы на занятии:

- словесный метод (беседа, рассказ, дискуссия и пр.);
- наглядный метод (демонстрация модели или вида работы; изучение схемы или чертежа; эскизы и пр.);
- практический метод (практическая работа; подборка материала и т.д.);

Указанные методы используются на занятиях в комплексе, однако основным местом на занятиях занимает практическая работа, в результате которой создается проект определенного назначения.

Учебно-тренировочные мероприятия, учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФСТТ.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формирует коллективный 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 межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных и физкультурных мероприятий.

мероприятий Пермского края, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

7

Учебно-тренировочные мероприятия.

№ или наименование мероприятия	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап соревновательной спортивной подготовки	
1	Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям			
1.1	Тренировочные мероприятия по подготовке к меж-сезонным спортивным соревнованиям	18	21	Организуется организация, осуществляющая спортивную подготовку
1.2	Тренировочные мероприятия по подготовке к участию в соревнованиях России, Кубка России, первенства России	14	18	
1.3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	
1.4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъектов Российской Федерации	14	14	
2	Сезонные тренировочные мероприятия			
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для командного медленного обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом командного медленного обследования
2.4	Тренировочные	До 21 дня подряд и не более	-	Не менее 60% от

8

2.5	Прохождение тренировочных мероприятий для сдачи этапов в образовательных учреждениях среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней	в составе группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
			В соответствии с правилами приема

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

– соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсмена организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных, физрукоек на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана официальных спортивных и физкультурных мероприятий Сахалинской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований Пермского края.

При планировании соревнований в течение года необходимо учитывать единство тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в системе подготовки:

– соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое;

– соревнования каждого этапа тренировочного цикла должны согласовываться с задачами подготовки спортсмена на конкретном этапе соответствующего периода;

– цели участия спортсмена в соревнованиях на различных этапах подготовки должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

– все соревновательная годичного цикла необходимо подчинить желание достижения пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревновательных гола.

Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Этап основной подготовки		Этап совершенствования спортивной мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	3
Основные	-	-	1	2	4
Для спортивных дисциплин, существующих в своем наименовании слова "подготовка - колосс"					
Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	1	1	1	2	4

Работа по индивидуальным планам.

Проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к самостоятельной работе спортсменом по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальные учебно-тренировочные планы разрабатываются тренером-преподавателем для спортсменов, включенных в списки кандидатов в команды Российской Федерации.

Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации. Реализуется дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах, исходя из астрономического часа (60 минут), и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на 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, инструкционная и судейская практика.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	Общая физическая подготовка	100	116	64	94	3
2	Специальная физическая подготовка	44	64	94	146	130
3	Техническая подготовка	124	232	374	524	530
4	Тактическая подготовка	8	10	32	46	50
5	Теоретическая подготовка	8	22	50	92	80
6	Психологическая подготовка	28	22	10	34	52
Общее количество часов в год		312	468	624	936	936

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профессиональная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

	<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прикладное и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований и качества помощника спортивного судьи и (или) помощника судьи-репера спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к реперным спортивным судьям. 	В течение года
1.2	<p>Инструкторская практика</p> <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление комплекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков самостоятельности; - формирование самостоятельного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к исследовательской работе; 	В течение года
2	<p>Заповысьебеспечение</p> <p>2.1. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p> <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание протоколов, проведение, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка организационных актов по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2	<p>Режим питания и отдыха</p> <p>Практическая деятельность и воспитательные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периода сна, отдыха, восстановительных мероприятий) 	В течение года

	<p>после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, подготовка физических кондиций, знание способов ликвидации и предупреждения травматизма;</p>	
3	<p>Патриотическое воспитание обучающихся</p> <p>3.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственной символики (герб, флаг, гимн), готовность к службе Отечеству, сто лание на примере рска, традиций и развития вида спорта в современном обществе, акцентирование внимания в Российской Федерации, в регионе, культуре населения большинства и спортсменов на соревнованиях)</p>	В течение года
3.2	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парках, деревенских открытиях (газеты); - мероприятиях на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; 	В течение года
4	<p>Развитие творческого мышления</p> <p>4.1. Педагогическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достиганию спортивных результатов)</p> <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достиганию спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимной уважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	В течение года

Календарный план воспитательной работы составляется на год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этнических качеств, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменом;
 - привитие навыков здорового образа жизни;
 - формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
 - развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
- Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у спортсмена.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организационно-осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях антидопинговых правил; проводить для спортсменов, обучающихся на нарушение под роспись с ежедневным нормативным актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, в том числе с антидопинговыми правилами по соответствующим видам или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменом, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организационно-осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнования, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или некая спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на уклонение от наказания или предоставление информации.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности», полагание виновности каждого спортсмена является недопустимым, запрещенный метод. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанции, указанным на его упаковке.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения мероприятия	Результаты по мероприятию
Учебно-тренировочный период	Проведение индивидуальных и групповых мотивационных работ	сентябрь	Выявление в процессе для риска случаев и сбор информации по антидопинговому вопросу
	Лекции «Мы за здоровый образ жизни»	октябрь	Провести для каждого игрока анкету, посвященную вопросу
Учебно-тренировочный период	Восстановление после травм, восстановление после операций	ноябрь, март	Проведение лекции с обязательной оценкой степени риска о проведении мероприятий
	Олимпиада «Мы за здоровый образ жизни»	январь	Проведение лекции курса «Историческая часть системы антидопингового регулирования. Ссылка на официальный курс по антидопинговому вопросу»
Учебно-тренировочный период	Лекции для обучающихся и тренеров	сентябрь	Провести лекцию по антидопинговому вопросу

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ролевые игры, видеоуроки, видеоподготовка игроков, индивидуальные задания «Провести мастер-класс», «Исследовать допинг для «ворона», «Золотой орел живого»	май, июль, август	Проведение мастер-классов с обучающимися, составление отчетов о проведении мероприятий
	Всесезонный турнир «Честная игра», видеоподготовка игроков «Играй честно»	май, июль, август	Проведение онлайн-курса – лекционная часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс https://rusada.ru
Этап специализированного спортивного мастерства	Лекции для обучающихся и родителей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Правовая позиция для «ворона», «Золотой орел живого»	Сентябрь, февраль	Проведение круглого стола обучающихся, лекция «Презентации обучающихся»
	Онлайн-курс «Антидопинг» (для лиц старше 14 лет) Онлайн-курс «Правовая позиция» (для лиц 7-13 лет)	июль	Проведение онлайн-курса – лекционная часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс https://rusada.ru

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится лицами, проходящими спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера - преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминка) рационально привлекать лучших спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны обладать принятой в методическом спорте терминологией; обладать основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминка, основная и заключительная часть.

Во время проведения тренировок необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другим, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов прикладной стрельбы.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметить при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привлечение судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить юных спортсменов фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переключенность на тренировочных нагрузок. Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояния юных спортсменов позволит обнаружить в сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем. Спортсмены учебно-тренировочного этапа свыше двух лет должны уметь подобрать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать выполняющим младших возрастных групп в отработке отдельных элементов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и конспекты тренировочных заданий для родительских частей занятия; разминка; основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

№ п/п	Задачи	Вид практического занятия	Сроки	Ответственный
УТТ				
1	Освоение методов проведения тренировок-занятий по учебно-тренировочному виду спорта	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке	с 3	В соответствии с учебно-тренировочными планами
2	научающимся спортсменам выполнять необходимые требования для присвоения звания	3. Обучение основным техническим элементам и приемам 4. Составление конспектов упражнений для разминки и заключительной части занятия 5. Подбор упражнений для	с 3	Тренер-преподаватель

инструктор	соответствующая техника			
	6. Взаимодействие с автономной учебно-тренировочной группой			
	1. Группы ССМ			
1	Описание методики проведения спортивно-массовых мероприятий (физкультурно-спортивные организации)	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель
2	Выполнение необходимых требований для проведения занятий	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование проводится один раз в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях учебно-физкультурного диспансера. Специалисты получают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу;

- такое комплексное обследование является основной формой контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендуемой по результатам углубленного медицинского осмотра. При необходимости внесения поправок, допозднений, частичных изменений, углубное обследование проводится 2 раза в год (в начале учебно-тренировочного цикла во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности);

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Независимой составной частью каждого плана учебно-тренировочного занятия должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления используются на каждом из учебно-тренировочном занятии.

Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировок в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается

нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или парированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у занимающихся способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее ликвидируется при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируются одинаковая по направленности работа, например: понижаясь - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спортсмена при построении микроцикла необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировок невозможно воплотить в действительность любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психорелактация;
- психофизиотерапия; тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

- психорелаксирующая тренировка, активизирующая терапию, специально отлаженные факторы, интенсиивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение стрессовых ситуаций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, биологидри, которому спортсмен прикладывает себя в состоянии дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах.

Медико-биологические средства восстановления Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сладка входят специализированные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибрационный, баромассаж), спортивные растирки, плавание и растительные средства, фитотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

III. Система контроля

19

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

1. 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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотоциросс - класс 50», «мотоциросс - класс 65»;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации разряд, необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотоциросс - класс 50», «мотоциросс - класс 65».

2. 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.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

20

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, посещения и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «мотоциклетный спорт»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

зарегистрировать и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоенно спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня международных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоенно спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в международных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "Мотоциклетный спорт"

№ п/п	5 упражнения	Единица измерения	Норматив	
			малочисел	длительность
1 Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	6,4
1.2	Бег 1000 м	мин, с	не более	6:30
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	3
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+2
1.5	Присяды в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	1,30
2 Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "мотодром" - класс 50"				
2.1	Бег на 30 м	с	не более	7,1
2.2	Счетное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	7:35
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	4
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+1
2.5	Присяды в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	1,05
3 Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Удержание стойки на одной ноге	с	не менее	40
3.2	Присяды в упор спиной на 720° с шагами вперед	ш	не менее	1,8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "Мотоциклетный спорт"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			малочисел	длительность
1 Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	

1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	10,4	10,9
1.3	Бег 1500 м	мин, с	не более	18	9
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	8,05	8,29
1.5	Присяды в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	+5	+6
2 Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "мотодром" - класс 50"					
2.1	Бег на 30 м	с	не более	6,0	6,2
2.2	Бег 1000 м	мин, с	не более	5:30	6:20
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	13	7
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+4	+5
2.5	Присяды в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	1,40	1,30
3 Нормативы специальной физической подготовки					
3.1	Удержание стойки на одной ноге	с	не менее	60	30
3.2	Присяды в упор спиной на 720° с шагами вперед	ш	не менее	2,6	2,2
3.3	Техническое мастерство	Объем с/б. балла	техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "Мотоциклетный спорт"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			количество повторений	длительность повторений
1 Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	10,4
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	11,40
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	10
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	+6
1.5	Присяды в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	1,90
2 Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Удержание стойки на одной ноге	с	не менее	45
2.2	Присяды в упор спиной на 720° с шагами вперед	ш	не менее	2,6
2.3	Техническое мастерство	Объем балла	техническая программа	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Содержание программы этапа начальной подготовки 1-2 годов

№ п/п	Предметные области	Содержание программы
1	Общая физическая подготовка	1. Подвижные игры и игровые упражнения 2. Общеразвивающие упражнения 3. Элементы акробатики и самообороны 4. Простые упражнения 5. Комплексные упражнения для индивидуальных самостоятельных тренировок Развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств гимнастического характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, малых игр и т.д.
2	Специальная физическая подготовка	1. Упражнения со специальными снарядами и устройствами (набивные мячи, рюкзак, фитбол) 2. Функциональные упражнения 3. Комплексные упражнения для индивидуальных самостоятельных тренировок Применение специальной нарядности для тренировки и прихода в группу начального этапа по развитию общей выносливости, гибкости и быстроты движений ГНП-до 1 года – обучение езде на велосипеде ГНП-свыше 1 года – учебно-тренировочные занятия прикладными по устоявшимся соревнованиям Освоение тактики соревновательной деятельности (Обзор состава тактических действий. Их место в структуре спортивной дисциплины. Последовательность освоения тактики. Связь с техникой. Обзор средств и методов тренировочного процесса) Выполнение нормативов контрольных упражнений в виде контрольно-исследовательского задания. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.
3	Техническая подготовка	ГНП-до 1 года – обучение езде на велосипеде ГНП-свыше 1 года – учебно-тренировочные занятия прикладными по устоявшимся соревнованиям
4	Тактическая, теоретическая, аксиологическая подготовка	Выполнение нормативов контрольных упражнений в виде контрольно-исследовательского задания. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.
5	Участие в спортивных соревнованиях и конкурсах, олимпиадах, выставках, выставочных экспозициях и других формах физической культуры	Выполнение нормативов контрольных упражнений в виде контрольно-исследовательского задания. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.
6	Восстановительные мероприятия	1. Рациональное сочетание тренировочных средств разных направленностей 2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в недельном тренировочном процессе 3. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха 4. Русская баня, сауна
7	Контрольно-исследовательские мероприятия	Выполнение нормативов контрольных упражнений в объеме не менее 80 % и места по текущей спортивной дисциплине

Содержание программы учебно-тренировочного этапа подготовки 1-3 годов, этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Предметные области	Содержание программы
1	Общая физическая подготовка	1. Спортивные игры 2. Общеразвивающие упражнения 3. Упражнения с отягощениями 4. Комплексные упражнения для индивидуальных самостоятельных тренировок Развитие подвижности в суставах, ростом подвижности и координационных способностей

2	Специальная физическая подготовка	Применение специальной нарядности для тренировки и прихода в группу начального этапа по развитию общей выносливости, гибкости и быстроты движений Развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств гимнастического характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, малых игр и т.д.
3	Техническая подготовка	ГНП-до 1 года – обучение езде на велосипеде ГНП-свыше 1 года – учебно-тренировочные занятия прикладными по устоявшимся соревнованиям
4	Тактическая, теоретическая, аксиологическая подготовка	Выполнение нормативов контрольных упражнений в виде контрольно-исследовательского задания. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.
5	Участие в спортивных соревнованиях и конкурсах, олимпиадах, выставках, выставочных экспозициях и других формах физической культуры	Выполнение нормативов контрольных упражнений в виде контрольно-исследовательского задания. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах спортивной школы.
6	Восстановительные мероприятия	1. Рациональное сочетание тренировочных средств разных направленностей 2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в недельном тренировочном процессе 3. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха 4. Русская баня, сауна
7	Контрольно-исследовательские мероприятия	Выполнение нормативов контрольных упражнений в объеме не менее 80 % и места по текущей спортивной дисциплине

Общая и специальная физическая подготовка

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

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

Подбор, содержание приемлемых упражнений, их дозировка зависят от уровня физической подготовленности, возраста занимающихся, наличия материальной базы.

Общая физическая подготовка. В детском и юношеском возрасте, когда закладывается база разносторонней физической подготовки, спортсмены

выполняют огромное количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

Групповая подготовка: построения и перестроения, повороты, размакание в движении и т.д.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения и плечевых, локтевых и лучезапястных суставов.

Упражнения для развития мышц туловища. В различных стойках: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Крутовые движения туловищем. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх и боковые лежа на животе. То же - у гимнастической стенки. Прогнание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Парные упражнения с сопротивлением. Из положения лежа на спине попеременно и одновременно поднимание и опускание ног; то же - круговые движения ногам, поднятыми под углом 45°. Переходы в положение сидя из положения на спине с фиксированными ногами и с различными положениями вдоль туловища, на пояс, за голову, вверх, с отягощениями.

Упражнения на растяжение, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег срывными шагами, правым, левым боком вперед. Ходьба на пятках, на носках. Ходьба с различными движениями руками. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, гимнастической скамейке. Удержание упражнения путем уменьшения площади опоры, повышение высоты скамьи, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре с различными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами и с предметами в руках.

Упражнения с предметами (гимнастическим палками, мячами и др.) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантелями и др.): сгибание и разгибание рук в упоре силой скаки, в упоре лежа.

Подтягивание в специальном висе и в висе прямыми и обратными хватом.

Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения в различных исходных положениях с гантелями (1-2 кг), с набивными мячами и различными направлениями и из разных исходных положений (1-3 кг) в. Рук с сопротивлением партнера. Все приведенные выше и другие упражнения выполняются сериями в различном темпе с соответствующей дозировкой.

Подобные упражнения могут выполняться и в положении лежа на спине на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног).

Иногда виса на перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднимание ног вверх до касания посклами места виса, то же - держа ногами набивной мяч.

Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком, передвижения в одну и в другую сторону переходом из упора лежа боком в упор лежа скаки и т.д.

Учелные упражнения и их варианты, предельные тренировки, выполняются сериями в различном темпе, с разной амплитудой и с соответствующей дозировкой.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Движения прямой и согнутой ногой в положении стоя с опорой о предметы.

Исследования на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с толчками за счет энергичного выпрямления ног. Подскоки на двух ногах - подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре вперед. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или ямке и на рейке гимнастической скамейки, то же - стоя на наклонном упоре. Ходьба перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивания из глубокого приседа. Выпрыгивания вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу, поднимание ноги в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу, поднимание ноги в полете. Поднимание веса из положения присев. Прыжки с отягощением. Стоя на коленях, ноги фиксированы скаки, наклоны протнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой стоя на месте и с движением вперед, в стороны.

Упражнения с гимнастической ваткой. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями ладки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) переплетание и перепрыгивание через ладку и вадуться.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы, через голову, между ногами. Броски и ловля мяча по кругу, вбросом - из различных исходных положений. Соревнования на дальность броска, двумя руками и др.

Элементы акробатики. Кувырок вперед, назад, в сторону. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены и с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя наклонно назад, из положения стойка на руках (с помощью партнера). Стойка на руках.

Упражнения на скамьях. Развитие силовых качеств и координационных способностей: упражнения на гимнастической стенке, лестнице, скамейке и др. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами подготовки соответствующих учебных групп в различных периодах и на этапах тренировок.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с использованием Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетам, включающими изученные упражнения. Игры и эстафеты с метанием и цели, с прыжками, элементами спортивных игр. Игры Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Спортивные игры. Волейбол, теннис, ручная мяч, баскетбол, русская лапта, футбол и др. Легкоатлетические упражнения. Бег с низким и высоким

старта. Семеняши бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями и последующим бегом по инерции с расслаблением. Бег на коротких отрезках: 30, 50, 60, 100 м со старта и с хода. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередование холмы различной интенсивности и медленного бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многооскоки.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка спортсмена — это совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленных на рост спортивных достижений в избранном виде спорта.

Специально-подготовительные упражнения можно разделить на две большие группы:

- упражнения, развивающие специальные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость (координацию), гибкость;
- подводящие упражнения, способствующие обучению технике и развитию технического мастерства.

Быстрота — комплексное физическое качество, определяющееся тремя относительно независимыми факторами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного мышечного сокращения и максимальной частотой движений.

Основные методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Повторный метод предполагает применение собственно скоростных и скоростносиловых упражнений, при выполнении которых необходимо строго соблюдать временные режимы работы и отдыха. Отдых должен обеспечивать восстановление пульса до 100-110 уд/мин.

Вариативный метод предусматривает чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях. Это такие упражнения, как:

- старты с места из различных исходных положений;
- старты в движении;
- бег с изменением скорости и направления движения;
- бег на дистанции 30, 60, 100 м;
- бег в гору и с отягощениями;
- многооскоки, прыжки вверх, в длину с места;
- различные виды челночного бега и др.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

В силовой подготовке используются упражнения на снарядах, со снарядами, упражнения с партнером, с преодолением собственного веса и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режимах.

В силовой подготовке детей и подростков следует применять следующие упражнения:

- с элементами лазания и преодоления различных препятствий;
- с различными мячами, в том числе и с набивными;
- в ящиках и упорах;
- с гнетилами, легкой штангой и другими предметами.

Спортсмены используют методы повторных и динамических усилий. Метод повторных усилий характеризуется использованием предельных (30-40% от максимальных) отягощений с предельным числом повторений. Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20%) отягощении.

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Наиболее важные факторы, определяющие общую выносливость — это процессы энергообеспечения организма: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода).

Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу умеренной (ЧСС 130-150 уд/мин) и средней (ЧСС 150-160 уд/мин) интенсивности, выполняемую равномерным методом. Обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, бег на коньках, на лыжах, плавание, езда на велосипеде. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается от 10 до 60 мин в зависимости от возраста и подготовленности спортсмена.

В тренировках также используется переменный метод, в основном применяются подводящие и спортивные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.

Для повышения скоростной выносливости используют бег на отрезках от 200 до 300 м, бег в гору, эстафеты, челночный бег, игровые упражнения.

Ловкость — способность овладеть сложными движениями, быстро обучаться и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Воспитание ловкости на начальных этапах подготовки представляет собой

обучение широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

- из основной и спортивной гимнастики, акробатики (кувырки, перевороты, кувылки);
- легкой атлетики (различные виды прыжков, метаний);
- подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим.

Используются также упражнения в равновесии.

Гибкость (подвижность суставов) — способность выполнять различные движения с большой амплитудой. Для развития гибкости и ее поддержания используют упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой движения, — упражнения на растягивание. Они могут быть активными и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

К упражнениям, развивающим гибкость, относят маховые движения, пружинящие движения, статические упражнения (сохранение максимальной амплитуды в течение нескольких секунд).

Основы техники вождения в мотоциклетном спорте.

1. Особенности техники вождения спортивного мотоцикла. Теория действующая на мотоцикл. Система «гонщик» - транспортное средство» и ее основные характеристики. Распределение веса на переднее и заднее колесо при переключениях. Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие на переднее и заднее колесо. Характеристики сил при торможении. Движение на повороте. Силы и моменты при движении без «бокового скольжения» колеса, мотоцикла в повороте и поперечной плоскости. Конструкция подвески и устойчивость. Геркокапитальный момент колеса и его влияние на устойчивость и управляемость. Особенности преодоления препятствий, движения с пониженной коэффицентом сцепления. Динамика движения и управления при выполнении прыжков. Максимальное использование динамических возможностей системы «гонщик — транспортное средство» при спортивном вождении в соревновательном режиме.

2. Особенности техники спортивного и скоростного вождения.

Характеристика элементов техники спортивного и скоростного вождения. Блокманевры основных положений гонщика и его движений при управлении мотоциклом. Терминология технических приемов и их классификация. Положение гонщика на мотоцикле. Виды и особенности посадки: положение головы, корпуса, конечностей. Сойка и ее разновидности. Влияние посадки на устойчивость, системы «гонщик-мотоцикл-трасса». Техника старта и набора гонщика на старте и при разгоне. Их фазный характер. Положение особенностей дросселирования при старте при различных коэффициентах сцепления. Моментное и двойное отпущение сцепления. Постоянное и переменное дросселирование, использование максимальной мощности двигателя.

Вертикальное и наклонное положение корпуса. Изменение положения корпуса при трюках с места. Положение головы при восприятии стартового сигнала.

Изучение восприятия стартового разрабатывая с помощью периферического зрения. Прием противодействия орудийствующим силам. Техника разгона и переключение передач. Изменение посадки при переключении центра тяжести при разгоне. Движение по прямой. Переключение передач при наборе скорости и при замедлении. Техника торможения и ее разновидности, определение отделений фаз. Комбинированный способ торможения. Ступенчатое и ланное замедление. Потери управляемости и устойчивости при блокировке колес мотоцикла. Техника прохождения поворотов. Способы прохождения поворотов. Представление движений гонщика при прохождении поворотов в виде отдельных фаз: вход, вход, движение по дуге, выход (особенности и влияние посадки в повороте). Переключательные веса по осям. Поддержание равновесия

и балансировка в поперечной плоскости при движении в повороте. Особенности техники входа. Вход плавный и резкий. Техника входа в поворот втягиванием.

30

Режимы вход с контрмерещением руля. Переход в занос. Особенности при попадании в занос. Движение по дуге. Техника руления шире управления Противодавление центрбежной силе. Техника выхода из поворота. Особенности выравнивание центра тяжести. Техника преодоления неровностей колес. Переключательные системы «гонщик-мотоцикл» при преодолении неровностей. Техника выполнения прыжков. Разновидности прыжков. Положение и движение гонщика при выполнении прыжков. Фазовый характер прыжков: подход, отрыв, полет, приземление. Сложно координационные прыжки. Техника вождения мотоцикла на заднем колесе и ее использование.

Учебное вождение

Обучение посадке, положение корпуса и конечностей; особенности управления мотоциклом; управление рычагами и педалями; обучение технике руления.

Начало движения и остановка. Способы запуска двигателя. Обучение разгону и торможению. Переключательные передачи. Промождение поворота. Обучение технике преодоления неровностей. Обучение технике вождения в маневрировании (финишное вождение); габаритный полурез; змейка, габаритный коридор, выемка. Обучение технике торможения на различных грунтах.

Торможение двигателем. Особенности плавного и ступенчатого торможения. Создание критическую условий при торможении. Блокирование колес. Экстренное торможение. Торможение с боковым скольжением. Сохранение устойчивости при торможении. Переключательные веса в системе для создания максимального эффекта тормозной системы. Торможение передние тормозом. Торможение задним тормозом. Комбинированное торможение. Движение по кругу. Изучение техники преодоления основных препятствий. Обучение простейшим играм с привлечением технических транспортных средств повышенной опасности. Дефекты, ликвидирование. Преследование, блокирование.

Обучение основным техническим приемам. Особенности эффективного разгона. Изменение посадки при разгоне. Стартовый разгон. Обучение технике старта. Стартовые виды посадки. Способы эффективного прогнания при старте. Изменение посадки. Особенности руления в повороте; Сохранение поперечного равновесия. Балансировка. Изучение техники входа в поворот. Способы входа в поворот: вход плавный, втягивание, вход резкий. Колл руление. Варианты подготовительная фаза поворота. Подход к повороту как подготовка к повороту. Подход к повороту как обучение технике прыжков. Прыжок «выстрелом». Особенности подхода к

претягиваю. Отыск. Приземление с акцентом на заднем колесе, на всех колесах, с акцентом на переднем колесе. Сохранение равновесия в фазе приземления. Прыжок в спуск. Особенности отрыва. Использование педалей тормоза или газа. Переориентация транспортного средства в момент отрыва и приземления: баллистический характер фазы полета. Особенности приземления на склоне. Сложные координационные прыжки. Серия прыжков. Навесные прыжки. Укороченный прыжок. Прыжок с поворотом. Прыжки в колесе. Закрытые прыжки. Прыжки с приземлением на скользкий грунт. Опрощающийся момент. Последующая стабилизация. Опережающий подскок. Уступающая амортизация.

Правила дорожного движения

Общие положения. Общие обязанности водителей. Дорожные знаки. Дорожная разметка и ее характеристики. Применение специальных сигналов. Обязанности пешеходов. Обязанности пассажиров. Сигналы светофора и регулировщика. Применение аварийной сигнализации и знака аварийной остановки. Начало движения, маневрирование. Расположение транспортных средств на проезжей части. Скорость движения. Обгон, опережение, встречный разъезд. Остановка и стоянка. Проезд перекрестков. Пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств. Движение через железнодорожные пути. Движение по автомагистралям. Движение в жилых зонах.

Приоритет маршрутных транспортных средств. Пользование внешними световыми приборами и звуковыми сигналами. Буферная механических транспортных средств. Учебная езда. Перевозка людей. Перевозка грузов.

Дополнительные требования к движению велосипедов и водителей мопедов. Дополнительные требования к движению гужевых повозок, а также к пропуску животных. Основные положения по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанности должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения. Перечень неисправностей и условий, при которых запрещается эксплуатация транспортных средств. Уголовный Кодекс РФ об ответственности водителей. Гражданский Кодекс РФ об ответственности водителей. Штрафы и другие санкции для водителей и пешеходов (извлечения из КоАП РФ). Решения билетов по ПДД.

Устройство спортивного и специального оборудования. Основные требования предъявляемые к двигателю внутреннего сгорания. Разновидности двигателей внутреннего сгорания (ДВС). Устройство и работа ДВС. Особенности ДВС спортивных мотоциклов. Основные параметры ДВС (диаметр цилиндра, ход поршня, рабочий объем, степень сжатия). Устройство кривошипно-шатунного механизма. Основные детали, назначение, работа.

Особенности газораспределения двигателя. Понятие о фазах газораспределения.

Система питания двигателя. Карбюратор, воздухоочиститель. Устройство и работа системы питания двигателя. Устройство и работа карбюратора, воздухоочистителя. Система смазки двигателя. Система охлаждения двигателя.

Эксплуатационные материалы. Качество рабочей смеси и коэффициент наполнения, конструкция карбюратора, количество остаточных газов, коэффициент полезного действия. Приемы работы карбюратора. Особенности системы зажигания. Особенности конструкции втулок и улиток холодной части. Механизмы управления. Охлаждение с техническими характеристиками отечественных и лучших образцов зарубежной спортивной техники. Особенности конструкции перестройки и диней подвески. Основные характеристики торцово-смазочных материалов, их свойства. Техника безопасности при использовании торцово-смазочных материалов. Система зажигания и ее особенности.

Трансмиссия. Узлы трансмиссии (исепление, коробка перемены передач), их устройство и работа. Механизмы управления. Типы рулевого механизма, применяемые на спортивных мотоциклах. Типы тормозной системы. Привод тормозной системы. Эксплуатация части спортивного мотоцикла, ее устройство (рама, колеса, шины).

Навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования. Форсирование двигателя. Регулировка карбюратора. Выбор передаточных отношений в трансмиссии. Регулировка и обслуживание запяточной части спортивного мотоцикла, питания и зажигания, трансмиссии и механизмов управления.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Особенности тактики в моторкроссе

Значение тактики в отдельных технических видах спорта. Виды тактики: индивидуальная и командная. Особенности атакующей, оборонительной и выжидательной тактики. Основные тактические приемы, используемые во время соревнований: старт, преследование, обгон, отрыв, маневрирование, свободный маневр, блокирование. Использование технических приемов для достижения тактической цели при борьбе с противником на трассе. Особенности тактических действий в зависимости от вида спорта, системы зачета, состава участников, протяженности и профиля трассы, месторологических условий. Изучение системы получения информации о гоночниках на трассе и управлении их тактическими действиями. Изучение условий и мест соревнований, сбор информации о противнике. Изучение геометрии автострады в поворотах; движение при минимальном радиусе, максимальном, меньшем. Движение по сглаживающейся траектории. Объемные действия. Простые и сложные финты.

Изучение тактических приемов для командной гонки. Смена траекторий в паре. Способы взаимной подстраховки. Применение вариантов техники в зависимости от характера трассы, особенностей соперников, технической характеристики спортивной техники. Взаимодействие с противником при ведении борьбы: психологическое давление, действие и маневрирование и т.д. Способы создания тактического преимущества: овладение инициативой в гонке, занятие лучшей траектории движения, навязывание максимального или «раннего» темпа.

Примеры особенностей тактики в мотоциклетном спорте за рубежом. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Тактика нападения и защиты, система игры и т.д. Планирование результатов. Комплектование команд. Изменение тактического плана в ходе соревнования. Анализ результатов. Цели и задачи тактической подготовки гонщика.

Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта

1.1 Физическая культура как составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития молодежи и подготовки ее к трудовой деятельности и защите страны.

1.2 Законодательство РФ в сфере физической культуры и спорта.

1.3 Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России.

1.4 Массовый характер спорта.

1.5 Роль и задачи технических видов спорта на современном этапе.

1.6 Задачи и место технических видов спорта в системе физического воспитания.

1.7 Роль технических видов спорта в патристическом воспитании молодежи: подготовка к службе в российской армии.

1.8 Классификация технических видов спорта.

Тема 2. Краткий обзор состояния и развития мотоциклетного спорта.

2.1 История развития мотоциклетного спорта.

2.2 Краткая характеристика дисциплин мотоциклетного спорта.

2.3 Краткий обзор истории развития мотоциклетного спорта в России.

2.4 Структура федераций мотоциклетного спорта РФ и ее деятельность.

2.5 Международные соревнования по мотоциклетному спорту. Чемпионаты, первенства и кубки России. Достижения спортсменов в борьбе за звание чемпиона мира.

2.6 Роль ДЮСШ в развитии мотоциклетного спорта в России.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

3.1 Основы спортивного кодекса.

3.2 Правила соревнований, их организация и проведение. Виды открытые, закрытые, личные, лично-командные, командные. Дистанция, старты, организация и технология. Порядок приема и закрытия финиша. Посторонняя и разрешенная помощь. Общий порядок и правила финиша, трассам (тресам). Виды нарушений. Хронометраж, организация и технология. Считальные флаги. Указательные и предупредительные знаки. Участники соревнований. Права и обязанности участников. Экспирова. Представители капитана команды, их права и обязанности. Определение категорий, группы, классификация. Технический осмотр. Горюче-смазочные материалы, ограничения, заправка и обслуживание. Предотвращение противозаконного

вливания на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влиание.

Основные регламентирующие документы по организации и проведению соревнований. Значение регламентирующих документов в развитии мотоциклетного спорта. Положения о соревнованиях, порядок их составления и утверждения. Основные требования к подготовке, его разветви и функциям.

Судейские коллегии. Положение о судьях и судейских коллежиях. Содержание работы и структура судейской коллегии соревнований. Права и обязанности судей по спорту. Протесты. Апелляции. Судейские звания и классификация.

3.3 Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Значение и роль спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Разрядные нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по мотоциклетному спорту. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Права и обязанности спортсменов, имеющих спортивные разряды и звания.

3.4 Федеральные стандарты спортивной подготовки по мотоциклетному спорту.

3.5 Антидопинговые правила. Общероссийские антидопинговые правила. Международные антидопинговые правила. Ответственность за нарушение антидопинговых правил. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.

Тема 4. Сведения о строении и функциях организма человека.

4.1 Строение и функции организма человека. Костная система, скелетный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении сердца, регуляции кровообращения, о гемодинамике. Роль дыхания и обмен веществ. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Совершенство функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий спортом.

4.2 Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 5. Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене. Типичная физическая утомляемость и спорт, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена души, тела, одежды. Типичная одежда и обувь. Гигиена жилища и мест занятий; воздуха, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Тема 6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Общий режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической

профилактики (предупреждение заболеваний), Здоровый образ жизни. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

Тема 7. Основы спортивного питания.

Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнования. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные Суточные пищевые нормы для занимающихся спортом.

Тема 8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Техника безопасности при проведении работ по обслуживанию спортивного мотоцикла. Требования к оборудованию, инвентарю. Защитная экипировка в мотоциклетном спорте. Требования к защитной экипировке, правила применения.

Тема 9. Требования техники безопасности при занятиях мотоциклетным спортом.

Меры страховки и самостраховки. Средства и методы предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Тема 10. Основы методики обучения и тренировки спортсмена. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков у спортсмена. Характеристики методов и приемов обучения. Этапы обучения, Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки спортсмена и единство процессов их совершенствования. Урок как основная форма организации занятий. Задачи и средства отдельных частей урока. Организация и проведение урока в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп спортсменов. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах. Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности спортсменов. Анализ контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке различных групп занимающихся. Построение и методики проведения тренировки (дневного и недельного циклов) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности. Построение тренировки непосредственно перед соревнованием. Предсоревновательная разминка спортсменов. Ведение дневника тренировки спортсменом.

Тема 11. Планирование спортивной тренировки спортсмена

Роль планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Индивидуальное планирование тренировки спортсменов. Периодизация круглогодичной

тренировки спортсменов. Задачи и средства подготовительного и основного периодов. Документы перспективного планирования и их основное содержание. Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль.

Тема 12. Классификация и технические требования в мотоциклетном спорте.

Учебно-тематический план теоретической подготовки начального

этапа обучения

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (ч/нед/сут)	Сроки проведения	Краткое содержание	Учебно-тренировочный этап (участки спортивной специализации)
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 822	сентябрь	Знакомство и развитие вида спорта. Анатомо-физиологическая характеристика человека и одежды. Оценки рисков инт.	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культуры жизни. Роль физической
Этап начальной подготовки	Питание и основные принципы физической культуры и спорта. Виды спорта. Физическая подготовка при занятиях физической культурой и спортом.	≈ 216	ноябрь	Понятие о питании и санитарии. Уход за телом, постелью, ртом и обувью. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	Новизна, качество спортивных соревнований. Команды (месты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организация работы по подготовке спортсменов. Состав и обязанности спортивной судейской бригады. Обязанности и права участковых спортивных соревнований. Система звена в спортивных соревнованиях по виду спорта.

виды спортивного мероприятия				культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/6	ноябрь	Разработка тренировочного процесса. Работа питания в подготовке обучающихся спортивным соревнованиям. Развитие навыков обменного питания	Спортивная физическая подготовка. Развитие навыков физической деятельности. Составная программа при спортивной деятельности. Физические нагрузки. Развитие двигательных навыков
Физические основы физической культуры	2/1/6	декабрь	Спортивная физическая подготовка. Развитие навыков физической деятельности. Составная программа при спортивной деятельности. Физические нагрузки. Развитие двигательных навыков	Структура и содержание. Развитие обучающихся. Классификация и типы спортивных соревнований
Учет спортивно-педагогической деятельности, самонаблюдения обучающихся	≈ 2/4/6	январь	Контроль, техника и тактика. Двигательные упражнения. Методика обучения. Метод исследования. Значение психологического обучения в достижении высоких спортивных результатов	Характеристика психологической основы деятельности. Развитие волевых качеств личности. Системное развитие личности
Теоретические основы психологической подготовки к новым видам спорта	≈ 1/4/6	март	Классификация спортивной инвентаря и инвентаря для вида спорта. Подготовка к соревнованиям. Уход и хранение инвентаря и инвентаря в спортивной спортивной	Классификация спортивной инвентаря и инвентаря для вида спорта. Подготовка к соревнованиям. Уход и хранение инвентаря и инвентаря в спортивной спортивной
Оборудование, спортивный инвентарь и оборудование для вида спорта	≈ 1/6/8	апрель-май	Декларация участников по спорту и виду. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивной соревновании	Декларация участников по спорту и виду. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивной соревновании
Принципы вида спорта	≈ 1/4/8	апрель-май	Декларация участников по спорту и виду. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивной соревновании	Декларация участников по спорту и виду. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивной соревновании

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «мотоциклетный спорт» относятся на

особенностях вида спорта «мотоциклетный спорт» и его спортивной дисциплины.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины (мотоспорт) вида спорта «мотоциклетный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лица, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать последовательность в нарастающем объеме и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений, разносторонней физической подготовке.

Перед началом учебно-тренировочных занятий необходимо проверить состояние исправности инвентаря и оборудования.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий в оборудованном классе. На методических занятиях спортсмены знакомятся с методикой тренировки отдельным соревнованиям по мотоциклетному спорту, а также правилами и судейством.

На практических занятиях спортсмены изучают и совершенствуют технику и тактику движения на мотоциклах, овладевают инструкторскими и судейскими навыками.

На этапе начальной подготовки в первый год обучения ставится задача овладеть навыками управления мотоциклом, пройти ПДД.

Занятия по вождению мотоцикла проводятся на мотодроме (площадке для тренировок) вождение на дорогах и улицах города запрещено. При отработке осмотров мотоцикла перед выездом и выполнение работ по ежедневному обслуживанию.

Обучение вождению проводится тренером-преподавателем индивидуально с каждым обучающимся в соответствии с графиком очередности обучения вождения.

Перед учебно-тренировочными занятиями обязательно проведение инструктажа занимающихся по охране труда.

Требования безопасности. 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 преподавательского и медицинском обслуживающего персонала;
- при условии наличия здания обучающимся к учебно-тренировочным занятиям;

— при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировок;

— 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 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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусмотрены (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, условиями 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 тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудования и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питания и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическим, руководящим и иным работниками

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель» (утвержденный приказом Минспорта России от 24.12.2020 г. № 952н) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минэкономразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 6 октября 2010 г. № 18638).

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы. Прохождение дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Гаврилюк В. К., Соколов В. И. Психологическая подготовка мотоциклистов - кроссменов. М.: ДОСААФ, 1972

2. Воронцов А. Е., Петинер Е. В., Дольников Д. В., Попов А. Г., Симонов Р. М. Энциклопедия мотоциклов. Фирма. Моделл. Конструкция. — За рулем, 2003. — 576 с.

3. Воронцов А. С. Сайтики на бензобаке // Мото. — М.: За рулем, 2011. — No 9. — С. 69.

4. Воронцов А., Кедейкин И., Петинер Е. Внедорожные мотоциклы (рус.) // Мир мотоциклов: журнал / Вед. ред. Е. Певзнер. — За рулем, 2005. — Вып. декабрь. — С. 175-198. — ISSN-1560-3288.

5. Гаврилюк В. К., Соколов В. И. Психологическая подготовка мотоциклистов - кроссменов. М.: ДОСААФ, 1972

6. Галинов А. Про суперросс // Моторосс / Глав. ред. В. Потатурев. — 2003. — No 3. — С. 54-55.

7. Гулак П. Кроссовые мотоциклы на чемпионатах мира. — М.: ДОСААФ СССР, 1981. — 216 с.

8. Егтышев В. Ты помнишь, как все начиналось... Кросс // Мотодрайв. — 2006. — No 6.

9. Ельчанинов И. Е., Мостаков В. А. Вождение мотоцикла: учебное пособие. М.: ДОСААФ, 1981

10. Мотоспорт. - М.: ДОСААФ, 1975

11. Нарбут А. Н. Мотоцикл: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Академия, 2008. — 176 с. — ISBN 978-5-7695-3991-6. ББК 30.4#73.

12. Основные вехи развития советского мотокросса. Интервью с Кириллом Алексиндровичем Демьяком // Мотокросс+ / Глав. ред. В. Поталуев. — 2005. — No 1. — С. 38-45.
13. По рейтингу FIM: Параметры и препятствия // Мото. — М.: За рулем, 2006. — No 6.
14. Покрытие о Единой всероссийской спортивной классификации.
15. Правила дорожного движения.
16. Правила соревнований по мотоциклетному спорту.
17. Спортивный ежегодник. Мотокросс. Соревнования, победы, результаты. - М.: ЦСРОСТО
18. Трофимен Ю. И. Мотокросс. - М.: Патриот, 1990
19. Федеральный закон от 29.12.2012 No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
20. Федеральный закон от 04.12.2007 No 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
21. Федеральный закон от 30.04.2021 No 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
22. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 No 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
23. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 г. No 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
24. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 21.03.2022 No 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
25. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 No 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
26. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 No 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
27. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 No 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

