

**ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города
Новосибирска «Спортивная школа технического, экстремального,
интеллектуального спорта»
(МБУДО «СШ ТЭИС»)**

Рассмотрена
на заседании тренерского совета
«21» 12 2022 г.,

протокол № ____



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «СШ ТЭИС»

Ю.Ю. Почекунин

Приказ от «10» 01 2023 г. № 05/01

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

<u>По этапам спортивной</u>	<u>Начальная подготовка</u>	<u>2 г.</u>
<u>подготовки:</u>		
	<u>Тренировочный этап</u>	<u>2-5 лет</u>
	<u>Совершенствование</u>	
	<u>спортивного</u>	<u>Без</u>
	<u>мастерства</u>	<u>ограничений</u>

Срок реализации: 10 лет

г. Новосибирск

**ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА**
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города
Новосибирска «Спортивная школа технического, экстремального,
интеллектуального спорта»
(МБУДО «СШ ТЭИС»)

Рассмотрена
на заседании тренерского совета
«___» _____ 20__ г.,
протокол № ____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ ТЭИС»
_____ Ю.Ю. Почечукин

Приказ от «___» _____ 20__ г. № ____

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

<u>По этапам спортивной</u>	<u>Начальная подготовка</u>	<u>2 г.</u>
<u>подготовки:</u>	<u>Тренировочный этап</u>	<u>2-5лет</u>
	<u>Совершенствование</u>	
	<u>спортивного</u>	<u>Без</u>
	<u>мастерства</u>	<u>ограничений</u>

Срок реализации: 10лет

г. Новосибирск

Оглавление

Оглавление	2
I. Общие положения.....	4
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» (далее – Программа)	4
1.2. Цель программы	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
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	8
2.2. Объем Программы.....	10
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	15
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III. Система контроля.	36
3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	36
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	38
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	39
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	42

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	42
4.2. Учебно-тематический план.....	79
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	84
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	86
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	86
6.2. Кадровые условия реализации Программы	90
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	91

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности спортивной подготовки по мотоциклетному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022г № 1094 ¹ (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «мотоциклетный спорт» - 091 000 7511Я

Таблица №1

мотокросс - класс 50	091	013	1	8	1	1	Н
мотокросс - класс 65	091	014	1	8	1	1	Н
мотокросс - класс 85	091	015	1	8	1	1	Н
мотокросс - класс открытый	091	028	1	8	1	1	Л
мотокросс - класс 125	091	016	1	8	1	1	Г
мотокросс - класс 250	091	017	1	8	1	1	М
суперкросс - класс 125	091	030	1	8	1	1	Н
суперкросс - класс 500	091	031	1	8	1	1	М

Программа разработана МБУДО «Спортивная школа технического, экстремального, интеллектуального спорта» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утвержденной приказом Минспорта России от 07 декабря 2022г. №1157, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

¹ (зарегистрирован Минюстом России 14 декабря 2022, регистрационный № 71505).

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимается физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее-НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее –ССМ)

1.2. 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.

Программа направлена на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Мотокросс, (мотоциклетный кросс) (англ. motocross от англ. motorcycle — мотоцикл и англ. cross country — пересечённая местность) — один из видов мотоциклетного спорта (мотоспорта), представляет собой гонку на специальных спортивных мотоциклах, проводимую на пересечённой местности по замкнутой трассе с естественными (в виде крутых подъёмов, спусков, поворотов, канав, песка и тому подобное) и искусственными (столы, трамплины, колейные мосты) препятствиями. Соревнования проводятся вне дорог общего пользования. Кроссовый вид скоростных дисциплин включает в себя: "мотокросс", "суперкросс", "мотокросс с коляской", "кросс-кантри", "кросс на квадроциклах", "кросс на снегоходах". Детский мотокросс включает в себя: кросс на "мото соло" с АКПП среди детей возраста 7-8 лет, с МКПП - среди детей возраста 8-12 лет и подростков 12-15 лет. «Первые официальные гонки мотоциклов были проведены в 1899 году в Вене», однако «одно из первых доступных общественности кроссовых соревнований на мотоциклах было проведено на военном учебном плацу вблизи Лондона в 1908 году, оно получило название «гонки за лисой». В нем приняли участие 13 мотоциклистов и 16 всадников на конях. Целью любителей новой техники являлось желание доказать, что скорость мотоцикла на бездорожной местности превосходит скорость лошади». Чемпионат СССР по мотокроссу стал регулярно проводиться с 1928 года. Большинство гонок были с длиной круга в 30 км и более.

С 1963 года советские кроссмены стали регулярно участвовать в международных соревнованиях. Самым значительным мотокроссовым соревнованием до проведения личных чемпионатов мира являлся командный «Мотокросс наций», который впервые был организован Международной мотоциклетной федерацией (FIM) в 1947 году. Самым

значительным мотокресовым соревнованием до проведения личного чемпионата мира являлся командный "Мотокросс наций", который впервые был организован Международной мотоциклетной федерацией (FIM) в 1947 году. 1957 год стал годом Первого личного чемпионата мира, который состоял из девяти этапов. Сборная СССР три раза поднималась на первую ступень в Мотокроссе Наций и Трофее Наций, а гонщики СССР Виктор Арбеков, Игорь Григорьев, Геннадий Моисеев и Владимир Кавинов завоевали для страны 4 золотых, 2 серебряных и 4 бронзовых медали в личном зачёте. В 1954 году спортсмены СССР впервые участвовали в международных мотоциклетных соревнованиях. В 1962 году образована самостоятельная Федерация мотоциклетного спорта (ФМС) СССР, в 1991 году - Мотоциклетная федерация России (МФР), разработан спортивный Кодекс, которым регламентируются все официальные соревнования.

В России на настоящий момент правила по каждой дисциплине мотоциклетного спорта устанавливаются в соответствии с Кодексом МФР. Под эгидой МФР развиваются такие дисциплины мотоспорта как мотокросс, квадрикросс, мото-7 бол, шоссейно-кольцевые мотогонки, мотогонки на льду, спидвей (мотогонки по гаревой дорожке), эндуро и трофи-рейды, снегоходный кросс и эндуро, мотокфристайл, супермото, стантрайдинг и др. Мотокросс - это один из видов мотоциклетного спорта, в котором спортсмен применяет большое количество разнообразных приёмов, направляемых на преодоление препятствий трассы с возможно высшей скоростью и на удержание в равновесии системы "гонщик-мотоцикл". Характерная особенность этой дисциплины в том, что здесь насчитывается 9 видов стойки и посадки, которые изменяются в зависимости от местности, погодных условий, скорости. В отличие от таких видов спорта, как бег, плавание, велоспорт и др., в которых повышение скорости движения обусловливается повышением мощности работы, в мотокроссе рост скорости не требует прямого роста энергозатрат на продвижение, а больше зависит от точности регулирования ряда параметров по управлению системой "гонщик-мотоцикл". Однако мотокросс требует физической подготовленности, уровень которой определяется специальной выносливостью - способностью спортсмена противостоять специфическому утомлению, - которая определяет работоспособность анализаторов, мышц, функций органов и систем, выполнение действий спортсмена.

В мотокроссе трассы обычно довольно длинные (1.5-3 км) и включают природные препятствия с различными вариациями специально созданных трамплинов и прочих рукотворных элементов, средняя скорость гонщиков на трассе не должна превышать 50 км/ч. В отличие от таких видов спорта, как бег, плавание, велоспорт и др., в которых повышение скорости движения

обусловливается повышением мощности работы, в мотокроссе рост скорости не требует прямого роста энергозатрат на продвижение, а больше зависит от точности регулирования ряда параметров по управлению системой "гонщик-мотоцикл". Однако мотокросс требует физической подготовленности, уровень которой определяется специальной выносливостью - способностью спортсмена противостоять специфическому утомлению, - которая определяет работоспособность анализаторов, мышц, функций органов и систем, выполнение действий спортсмена. Высокая частота сердечных сокращений, характерная для мотокроссменов во время прохождения трассы мотокросса, свидетельствует о статической работе определённых групп мышц, психологическом напряжении гонщиков. "Наибольшей интенсивностью работы, зарегистрированной по ЧСС (170-180 уд/мин - у хорошо подготовленных мотокроссменов), характеризуются тренировки по песчаным и выбитым трассам с большим количеством неровностей, волн, уступов и выступов. Мотоцикл для кросса отличается увеличенным ходом задней и передней подвесок (250 – 300мм), широким рулём (600 – 850мм), отсутствием осветительных приборов. Класс (мощность) мотоцикла зависит от возраста спортсмена и требований регламента соревнований. Детские кроссовые мотоциклы обычно делят на мотоциклы для начинающих, предназначенных для получения первых навыков внедорожной езды, и мотоциклы, уже относящиеся к спортивной технике.

Особенности современного мотокросса:

- широкий возрастной ценз участников - от 6 лет в детском мотокроссе до 70 лет в соревнованиях ветеранов;
- многообразие соревновательных трасс – естественные, искусственные, комбинированные с разнообразным рельефом и покрытием;
- всесезонность соревновательной деятельности. К физиологическим особенностям мотокросса относятся:
 - существенные физиологические сдвиги в организме спортсменов;
 - ациклический характер работы;
 - высокие показатели статической выносливости;
 - уступающая амортизация ног при преодолении различных препятствий;
- проведение спортсменом большей части соревновательного времени в стойке на подножках.

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.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходивших спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица №2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс - класс 50», «мотокросс - класс 65»			
Этап начальной подготовки	2-3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 - спортивных результатов;
 - возраста обучающегося;
- 2) наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «мотоциклетный спорт»;
- 3) возможен перевод обучающихся из других Учреждений;
- 4) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы.

Таблица №3

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	14-18	18-20	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	728-936	936-1040	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах

годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта и согласовывается с учредителем.

Учебно-тренировочные мероприятия.

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

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование это мероприятие, которое проводится среди спортсменов по «мотоциклетному спорту» в целях выявления лучшего спортсмена по утвержденному его организатором положению (регламенту)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	3	4
Основные	-	-	1	2	4	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс - класс 50», «мотокросс - класс 65»						
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	3	4
Основные	-	1	1	2	4	6

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице № 6

Таблица № 6

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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-9	12-14	14-18	18-20	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8		6		3	1
		1.	Общая физическая подготовка (%)	32-40	20-26	10-14	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	40-50	50-52	52-60	52-60	52-65	52-65
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	5-9	5-10	6-10	4-8	4-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс - класс 50», «мотокросс - класс 65»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-40	20-26	10-14	10-12	8-10	6-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	7-12	7-14	8-16
4.	Техническая подготовка (%)	40-50	50-52	52-60	52-60	52-65	52-65
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	5-9	5-10	6-10	4-8	4-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
Общее количество часов в год		234-312	312-468	624-728	728-936	936-1040	1248-1664

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. *(Указывается при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки), (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной

подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду 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 спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, 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 соревнований, 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 неявка 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

воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. 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 субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в <u>Организации</u>
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в <u>Организации</u>
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в <u>Организации</u>
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА '	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Решение задач инструкторской и судейской практики целесообразно начинать на этапе начальной подготовки и продолжать инструкторскую практику на всех последующих этапах подготовки. Основная работа проводится в тренировочных группах согласно типовому тренировочному плану в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Группа НП: Обязанности и права участников соревнований. Оформление места старта, финиша, трассы.

Группы тренировочного этапа.

Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, трассы. Подготовка трассы картинга.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Судейство соревнований по мотокроссу в спортивной школе, помощь в организации и проведении городских соревнований.. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролера, секретаря.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера- преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный

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

Врачебный контроль

Медицинское обеспечение программы должно решать следующие задачи: систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления; проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий; осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований; медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований; контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов; наблюдение и контроль за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов; контроль за спортивным и лечебным массажем; участие в планировании тренировочного процесса группы и спортсменов-разрядников; проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Контроль за состоянием здоровья занимающегося на начальном этапе подготовки первого и второго года обучения осуществляется спортивным врачом медицинского учреждения по месту жительства, в котором он наблюдается. Каждые полгода спортсмен проходит полное медицинское

обследование, по окончании которого спортивный врач выдает медицинскую справку о состоянии здоровья с указанием вида спорта, которым он может заниматься.

Контроль за состоянием здоровья занимающегося на начальном этапе подготовки третьего года обучения и на этапе спортивной специализации осуществляется спортивным врачом врачебно-физкультурного диспансера, в котором он наблюдается. Каждые полгода спортсмен должен проходить углубленное медицинское обследование, по окончании которого спортивный врач делает медицинское заключение.

Тренеру-преподавателю выдается список прошедших диспансеризацию, который он должен предоставить в спортивную школу. Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды (в начале и в конце спортивного сезона) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей;

- оцениваются состояния здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей;

- по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- поэтапное комплексное обследование (ЭКО), являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, для внесения поправок, дополнений, частичных изменений.

Этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособностей;

- измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся ортоклинопробы, электрокардиография, тремография, рефлексометрия; □ текущее обследование (ТО) проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль-необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером - преподавателем, - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в мотоциклетный спорт. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости - своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Восстановительные средства и мероприятия

Обучающиеся должны знать:

- иметь понятие о тренировке и спортивной форме;
- средства и методы восстановления физической и психической работоспособности;
- основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках.
- переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности: изменение характера пауз отдыха, их продолжительности; чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь); оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

-оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок:

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

-корректирующие упражнения для позвоночника;

-дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления: создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; внушение; психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам относятся:

-гигиенические средства: о водные процедуры закаливающего характера, о прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания, о рациональное питание, витаминизация, тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства: душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, «жемчужные ванны»; о бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°. 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); о отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны; о электротерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; о баротерапия; о кислородотерапия. о ультрафиолетовое облучение; о аэронизация; о массаж, массаж с растирками, самомассаж (приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание).

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки.

Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и

объемы тренировочных нагрузок. Методически неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Оно должно включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие. Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой): ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа; вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство

борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц; ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах. Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе.

При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного). Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур. Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом

в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

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

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 «мотокросс - класс 50», «мотокросс - класс 65»;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап

спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс - класс 50», «мотокросс - 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:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить 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 присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс - класс 50», «мотокросс - класс 65»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
2.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
3. Нормативы специальной физической подготовки						

3.1.	Удержание стойки на одной ноге	с	не менее		не менее	
			40	38	45	40
3.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед	м	не менее		не менее	
			2,2	1,8	2,5	2,0

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.6.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			45,0	40,0
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии	м	не менее	
			2,2	1,8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «мотоциклетный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание стойки на одной ноге	с	не менее	
			50,0	45,0
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед	м	не менее	
			2,6	2,2
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Программный материал этапов спортивной подготовки

Этап начальной подготовки до года

Срок освоения данного периода 1 год.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий: продолжительность тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 часа каждое тренировочное занятие.

Теоретическая подготовка.

Тема: Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - основная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития молодежи и для подготовки ее к трудовой деятельности и защите страны. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам физической культуры и спорта в России.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер спорта. Роль и задачи технических видов спорта на современном этапе

Тема: Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований.

Гигиена сна, уход за полостью рта, кожей, волосами, ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Закаливание. Гигиена одежды, обуви. Гигиена жилищ и мест занятий. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких результатов.

Тема: Врачебный контроль. Самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее

состояние.

Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям техническими видами спорта.

Первая доврачебная помощь.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения обучающихся в ДЮСШ. Техника безопасности на занятиях мотоциклетным спортом. Правила пожарной безопасности.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Места занятий (мототрасса, площадки и т.д.) Выбор, хранение и уход за спортивной техникой. Спортивная экипировка, выбор, хранение и уход за ними.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств.

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы построения на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Пригибанию, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно: поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и

сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера), наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

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

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

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в обще-подготовительном периоде годового цикла, но наибольшее применение они находят в этапе специальной подготовки и в соревновательном периоде тренировки. Данные упражнения включаются в утреннюю зарядку (на протяжении всего года).

Велосипедная подготовка. Спортивные тренировки строятся в игровой форме.

Кроме велосипеда могут включать различные подвижные игры.

После того, как юный спортсмен научился уверенно держаться в велосипедном седле, тренер-преподаватель должен вводить в форме игры специальные упражнения, вырабатывающие равновесие и обучающие простейшим фигурам вождения, которые в дальнейшем помогут справиться с мотоциклом.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления.

Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Торможение комбинированное. Трогание и остановка. Особенности управления избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Практическая работа. Подготовка, технический осмотр мотоцикла. Заправка ГСМ. Запуск и остановка двигателя.

Учебная езда на мотоцикле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Практическая работа. Выполнение упражнений по вождению мотоцикла:

- а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);
- б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном мотоцикле;
- в) переключение передач на неподвижном мотоцикле;
- г) отработка пуска двигателя;
- д) начало движения и торможение;
- е) движение на первой передаче;
- ж) разгон по прямой;
- з) переключение на низшую передачу;
- и) отработка техники старта;
- к) способы торможения;
- л) прохождение прямых на минимальной скорости

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт мотоцикла.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие быстроте реакции ориентирования на трассе, руления,

переключения передач и торможения.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием мотоцикла, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по противопожарному обеспечению. *Спортивно-тренировочная езда.*

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

Психологическая подготовка и тактическая подготовка

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы и в собственной личности, и в собственной индивидуальности.

Виды психологической подготовки

Общая — главная цель формирование личностных и индивидуальных психологических свойств, и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолевать критические ситуации.

Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:

- трезвая уверенность в своих силах;
- стремление бороться до конца;
- оптимальное эмоциональное состояние;
- способность управлять своим поведением (самоконтроль);
- высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 2-3 соревнованиях начального уровня внутри школьные, городские соревнования.

Тренерская и судейская практика

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера.

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика (Бег) - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-

сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

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

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

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

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

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на

мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Посещение соревнований по техническим видам спорта, участие в общегородских праздниках, посвященных Дню молодежи, участие в соревнованиях по другим видам спорта и др. по желанию.

Восстановительные мероприятия

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки это рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Режим дня - это своеобразная культура спортсмена.

Любой режим дня, требует, как правило, систематичной последовательности (построения, повторности определённых действий и следование им). От спортсмена уровня начальной подготовки требуется по большей части, только:

1. Ложиться не позднее 22.00.
2. Спать не менее 8-9 часов (а лучше 8-9 ч ночью и 1-2 часа днём).
3. Стараться придерживаться основ рационального питания (минимум - это есть кашу с утра и в течение дня не ходить голодным, ни в коем случае).
4. Больше находиться на свежем воздухе. Вот и всё! Это обязательный минимум молодого спортсмена,

5. Полноценный сон и активный отдых.

Этап начальной подготовки свыше года

Срок освоения данного периода 1-2 года

Рекомендации по проведения тренировочных занятий: продолжительность тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 часа каждое тренировочное занятие и 1 занятие 3 часа.

Теория и методика физической культуры и спорта

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения обучающихся в Учреждении. Техника безопасности на занятиях по видам деятельности. Правила пожарной безопасности.

Гигиена, режим, питание, закаливание спортсмена. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание, его значение для сохранения и укрепления здоровья.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

Основы техники и тактики в мотоциклетном спорте.

Учебная езда на мотоцикле. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Выполнение упражнений по вождению мотоцикла:

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);

б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном мотоцикле;

в) переключение передач на неподвижном мотоцикле;

г) отработка пуска двигателя;

д) начало движения и торможение;

е) движение на первой передаче;

ж) разгон по прямой;

з) переключение на низшую передачу;

и) отработка техники старта;

к) способы торможения;

л) прохождение прямых на минимальной скорости

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт мотоцикла.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие быстрой реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Места занятий (мототрассы специализированные, площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за техникой. Экипировка, выбор, хранение и уход за ними. Особенности подготовки техники. Подготовка техники к соревнованиям.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической

подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Ходьба и бег: Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставными и скрестным шагом. Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками. Бег скрестным шагом (боком). Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров, упражнения, направленные на развитие и совершенствование основных физических качеств и общей координации движений обучающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером. Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Упражнения для туловища. Наклоны туловища вниз, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног). Наклоны туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног.

Сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантели, набивные мячи).

Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух ногах. Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках и т.д. Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках, на 180-360°. Прыжки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движений у обучающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног. Различные

упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении.

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

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения на местности, без предметов и с предметами (амортизаторами, в парах). Различные специальные упражнения прыжкового характера (на наклонной плоскости, с преодолением препятствий, на лестнице и т.д.). Упражнения в равновесии на опоре с ограниченной площадью.

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

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Мотоциклетный спорт. Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления. Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Торможение комбинированное. Трогание и остановка. Особенности управления избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Практическая работа. Подготовка, технический осмотр мотоцикла. Заправка ГСМ.. Запуск и остановка двигателя.

Учебная езда на мотоцикле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Практическая работа. Выполнение упражнений по вождению мотоцикла:

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);

- б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном мотоцикле;
- в) переключение передач на неподвижном мотоцикле;
- г) отработка пуска двигателя;
- д) начало движения и торможение;
- е) движение на первой передаче;
- ж) разгон по прямой;
- з) переключение на низшую передачу;
- и) отработка техники старта;
- к) способы торможения;
- л) прохождение прямых на минимальной скорости

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт мотоцикла.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие быстрой реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием мотоцикла, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по противопожарному обеспечению. *Спортивно-тренировочная езда.*

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

Психологическая подготовка и тактическая подготовка

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы и в собственной личности, и в собственной индивидуальности.

Виды психологической подготовки

Общая — главная цель формирование личностных и индивидуальных психологических свойств, и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолевать критические ситуации.

Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:

- трезвая уверенность в своих силах;
- стремление бороться до конца;

- оптимальное эмоциональное состояние;
- способность управлять своим поведением (самоконтроль);
- высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 2-3 соревнованиях начального уровня внутришкольные, городские соревнования.

Тренерская и судейская практика

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера.

Другие виды спорта и подвижные игры

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

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

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

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

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

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Посещение соревнований по техническим видам спорта, участие в

общегородских праздниках посвященных Дню молодежи, участие в соревнования по другим видам спорта и др .

Восстановительные мероприятия

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки это рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Режим дня - это своеобразная культура спортсмена.

Любой режим дня, требует, как правило, систематичной последовательности (построения, повторности определённых действий и следование им). От спортсмена уровня начальной подготовки требуется по большей части, только:

1. Ложиться не позднее 22.00.
2. Спать не менее 8-9 часов (а лучше 8-9 ч ночью и 1-2 часа днём).
3. Стараться придерживаться основ рационального питания (минимум - это есть кашу с утра и в течение дня не ходить голодным, ни в коем случае).
4. Больше находиться на свежем воздухе. Вот и всё! Это обязательный минимум молодого спортсмена,
5. Полноценный сон и активный отдых.

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой - допуском к тренировочным занятиям.

Учебно-тренировочный этап (период базовой специализации)

Срок освоения данного периода 2 года

Рекомендации по проведения тренировочных занятий:
продолжительность тренировочных занятий 4 раза в неделю по 3 часа каждое тренировочное занятие

Теория и методика физической культуры и спорта

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований.

Значение белков, жиров, минеральных солей и витаминов в питании в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные нормы.

Гигиена сна, уход за полостью рта, кожей, волосами, ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Закаливание. Гигиена одежды, обуви. Гигиена жилищ и мест занятий. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

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

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких результатов.

Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям техническими видами спорта.

Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины, переноска и перевязка пострадавших, организация первой помощи на соревнованиях.

Оказание первой помощи при обморожениях, обмороке и шоке

Основы техники и тактики в технических видах спорта

Особенности техники. Теория скоростного движения. Характеристика основных силовых моментов, действующих на мотоцикл. Система «гонщик-транспортное средство» и ее основные характеристики. Распределение веса на переднее и заднее колесо при перемещениях. Моменты характеристики в продольной и поперечной плоскостях.

Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие на переднее и заднее колеса.

Характеристика сил при торможении. Движение на повороте.

Устойчивость транспортного средства в продольной и поперечной плоскостях.

Максимальное использование динамических возможностей системы

«гонщик-транспортное средство» при спортивном вождении в соревновательном режиме.

Особенности техники спортивного и скоростного вождения. Терминология и классификация в мотоциклетном спорте (*мотокросс, мототриал*)

Особенности тактики.

Устройство и техническое обслуживание технического средства

Основные требования, предъявляемые к двигателю. Индикаторная мощность двигателя и ее характеристика

Основные факторы, влияющие на мощность двигателя, конструкция камеры сгорания, размерность и число клапанов, фазы газораспределения, правильная установка зажигания, опережение зажигания. Качество рабочей смеси и коэффициент наполнения, конструкция карбюратора, расположение и количество свечей, количество остаточных газов, коэффициент полезного действия. Понятие о тепловом балансе, форсированность двигателя. Применяемые карбюраторы. Подбор элементов выпускного тракта. Электрооборудование и особенности системы зажигания. Особенности конструкции агрегатов и узлов ходовой части. Механизмы управления. Ознакомление с техническими характеристиками отечественных и лучших образцов зарубежной спортивной техники.

Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка

Развитие моральных качеств, таких как: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение - неотъемлемые части спортсмена.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение состояния психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по спорту. Особенности влияния психологической подготовки спортсмена на результаты соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств спортсменами с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к занимающимся.

Участие в соревнованиях различного уровня сложности как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена.

Психологическая подготовка перед соревнованием, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Роль коллектива и тренера в психологической подготовке спортсмена на разных этапах подготовки в процессе тренировки и соревнований.

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований по мотоциклетному спорту и их проведение. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по мотоциклетному спорту.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Места занятий (мототрасса, площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за техникой. Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Экипировка, выбор, хранение и уход за ними. Особенности подготовки техники к тренировочному процессу и соревнованиям.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки спортсменов являются разнообразными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта. Подбор таких упражнений должен осуществляться с учетом особенностей и требований мотоциклетного спорта

В большом объеме должны применяться различные общеразвивающие упражнения с отягощением и без отягощения. Упражнения со скакалкой, гантелями, гирей - 8-19 кг, штангой (легкие веса до 30-40 кг), на гимнастической стенке, скамейке. Упражнения с отягощениями: набивными мячами, поясами, мешками с песком и т.д., Упражнения на координацию.

Упражнения указанных групп проводятся в различных сочетаниях с изменением темпа, ритма и продолжительности их выполнения с целью дальнейшего комплексного воспитания основных физических качеств -силы, гибкости, быстроты, выносливости и общей координации движений.

Продолжительное время отводится играм с мячом, бегу, эстафетам, упражнениям из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, спортивные игры, велосипед, акробатика, гимнастика, гребля, лыжи и др.).

Специальная физическая подготовка

Специальная подготовка направлена на дальнейшее развитие физических качеств в специфические навыки мотогогонщика. С помощью средств специальной подготовки осуществляется дальнейшее совершенствование техники, а также ликвидация недостатков в отдельных элементах.

Комплекс упражнений для развития силы

Ловкость - физическое качество человека, проявляющееся в способности своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей движения. В мотокроссе это качество теснейшим образом переплетается с сохранением и восстановлением потерянного равновесия. Ловкость также связана с полноценным восприятием, быстротой и точностью двигательных реакций. Она проявляется в конкретных формах движения: так, ловкий на мотоцикле гонщик может быть неловким в борьбе за мяч, играя в футбол. С физической точки зрения ловкость определяется большим и разнообразным запасом так называемых условно-рефлекторных связей, характерных для родственных форм движения человека. «Тренировать ловкость - значит тренировать тренируемость» (чем выше у человека ловкость, тем быстрее у него будут улучшаться результаты в физических упражнениях). Для воспитания общей ловкости широко применяют спортивные игры, акробатику, упражнения на батуте, слалом, жонглирование и другие. Для воспитания специальной ловкости применяют разнообразные упражнения на мотоцикле. Сложные условия тренировок и соревнований по мотокроссу - различные сочетания препятствий, характер рельефа, состояние грунта, групповые состязания, развиваемые скорости - все это требует от спортсмена проявления специальной ловкости, направленной на поддержание динамического равновесия системы «гонщик-мотоцикл». В обычных условиях процесс совершенствования специальной ловкости идет сравнительно медленно. Мы поставили себе задачу найти методы и упражнения для эффективного ее развития. Успешность управления мотоциклом зависит от предшествующего опыта пребывания в различных сложных положениях. Чем он богаче, тем легче и отчетливее протекает восприятие, тем быстрее оценивает и выбирает гонщик наиболее правильное решение, тем быстрее совершенствуются функции и воспитывается качество ловкости.

Таким образом, одной из составных частей проявления ловкости является быстрота реакции выбора. Кроме нее, большое значение имеют точность и координационная сложность.

Из изложенного выше можно заключить, что специальную ловкость мотоциклиста-спортсмена определяет минимальное время и точность выравнивающих движений рулем и корпусом в ответ на неожиданное изменение положения машины или обстановки на трассе; способность быстро осваивать новые условия трассы. По мере роста скорости на препятствиях силы, выводящие из равновесия системы «гонщик-мотоцикл», растут и для поддержания равновесия нужны более быстрые ответные реакции, т.е. более совершенная ловкость. Таким образом, уровень ловкости в большой мере определяет и максимальную скорость прохождения препятствий для каждого спортсмена.

Основная задача гонщика на трассе - это поддержание устойчивого равновесия машины на предельной скорости и заданной траектории.

Существует правило воспитания равновесия, которое заключается в том, что хорошее равновесие не у того, кто его никогда не теряет, а у того, кто его быстро восстанавливает. В мотокроссе обычно не теряет равновесия тот, кто идет с заниженной скоростью. Основываясь на этом правиле, воспитание специальной ловкости должно идти по пути расширения способности спортсмена именно восстанавливать равновесие системы «гонщик-мотоцикл» из все более критических положений. Методика воспитания ловкости предусматривает усложнение упражнений для каждой группы: по координации, точности, увеличению скорости, внезапным изменениям обстановки, ограничению видимости. При этом необходимо уделять основное внимание способности восстанавливать потерянное равновесие, т.е. восстанавливать равновесие из критических положений.

Упражнения на ловкость требуют от спортсмена большой собранности и внимания. Они быстро утомляют гонщика, его движения становятся менее точными, менее координированными, утрачивается быстрота реакции на неожиданно возникающие ситуации. Поэтому эти упражнения лучше выполнять чаще, но с относительно небольшой дозировкой.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Мотоциклетный спорт. Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления. Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Торможение комбинированное. Трогание и остановка. Особенности управления избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Практическая работа. Подготовка, технический осмотр мотоцикла. Заправка ГСМ. Запуск и остановка двигателя.

Учебная езда на мотоцикле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Практическая работа. Выполнение упражнений по вождению

мотоцикла:

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);

б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном мотоцикле;

в) переключение передач на неподвижном мотоцикле;

г) отработка пуска двигателя;

д) начало движения и торможение;

е) движение на первой передаче;

ж) разгон по прямой;

з) переключение на низшую передачу;

и) отработка техники старта;

к) способы торможения;

л) прохождение прямых на минимальной скорости

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт мотоцикла.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие быстроте реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием мотоцикла, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по противопожарному обеспечению. *Спортивно-тренировочная езда.*

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта. .

Тактическая, психологическая подготовка

Тактика мотогогонщика - применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки

распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

- 1.Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества.
- 2.Тактика ускорений по дистанции.
- 3.Тактика сильного финиша.
- 4.Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления

спортсменов необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовки предусмотрено участие в 2-3 соревнованиях начального уровня внутришкольные, городские соревнования.

Тренерская и судейская практика

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера.

Другие виды спорта и подвижные игры

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

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

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия

занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому человеку.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

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

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

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Лыжные гонки. Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах; дальнейшее повышение физической подготовленности; воспитание общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, силы. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискосок и зигзагом). Подъемы в усложненных условиях (по рыхлому снегу, заросшему склоку, обледенелому склону). Спуски на лыжах с прохождением пересеченных склонов. Торможение на лыжах (плугом, упором, соскальзыванием, поворотами). Комбинированные торможения (лыжами и палками). Падение, как способ торможения и остановки. Повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором, ножницами, из упора на параллельных лыжах с опорой на палку).

Спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального

напряжения напряженной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Посещение соревнований по техническим видам спорта, участие в общегородских праздниках посвященных Дню молодежи, участие в соревнованиях по другим видам спорта и др .

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.

В тренировочных группах применяется широкий арсенал восстановительных мероприятий. Сюда включены рациональная тренировка, режим дня, питания и отдыха, также широко используются медико-биологические и психологические средства (приложение 1).

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой-допуском к тренировочным занятиям (печать и подпись врача).

Учебно-тренировочный этап (период спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства

Срок освоения данного периода 3 года

Рекомендации по проведения тренировочных занятий:
продолжительность тренировочных занятий 6 раз в неделю по 3 часа каждое тренировочное занятие

Теоретическая подготовка

Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы и сердечно - сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Значение

регулярных тренировок по мотоциклетному спорту для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена.

Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных мотогонщиков. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в ДЮСШ. Показания и противопоказания при занятиях мотоциклетным спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении тренировочных занятий. Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему. Самомассаж и его применение в процессе регулярных занятий. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

Основы техники и тактики в технических видах спорта

Особенности техники.

Теория скоростного движения. Характеристика основных сил и моментов, действующих на мотоцикл. Система «гонщик-транспортное средство» и её основные характеристики. Распределение веса на переднее и заднее колесо при перемещениях. Моменты характеристики в продольной и

поперечной плоскостях.

Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие на переднее и заднее колеса.

Характеристика сил при торможении. Движение на повороте.

Устойчивость транспортного средства в продольной и поперечной плоскостях.

Максимальное использование динамических возможностей системы «гонщик-транспортное средство» при спортивном вождении в соревновательном режиме.

Особенности техники спортивного и скоростного вождения. Терминология и классификация в мотоциклетном спорте (*мотокросс, мототриал*)

Особенности тактики

Устройство и техническое обслуживание технического средства

Основные требования, предъявляемые к двигателю. Индикаторная мощность двигателя и ее характеристика

Основные факторы, влияющие на мощность двигателя, конструкция камеры сгорания, размерность и число клапанов, фазы газораспределения, правильная установка зажигания, опережение зажигания. Качество рабочей смеси и коэффициент наполнения, конструкция карбюратора, расположение и количество свечей, количество остаточных газов, коэффициент полезного действия. Понятие о тепловом балансе, форсированность двигателя. Применяемые карбюраторы. Подбор элементов выпускного тракта. Электрооборудование и особенности системы зажигания. Особенности конструкции агрегатов и узлов ходовой части. Механизмы управления. Ознакомление с техническими характеристиками отечественных и лучших образцов зарубежной спортивной техники.

Основы методики обучения и тренировки.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Основы методики обучения технике прыжка с трамплина. Методика совершенствования техники и исправления ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста и уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации тренировочных занятий по мотоциклетному спорту. Примерное содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах.

Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь. Специфические принципы спортивной тренировки мотогогонщиков. Выступление и участие на трассах различной сложности. Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства и сроки периодов и этапов.

Общая и специальная физическая подготовка.

Задачи общей и специальной физической подготовки мотогогонщика в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка. Краткая характеристика специальной физической подготовки мотогогонщиков. Классификация упражнений, используемых в тренировке. Средства, относящиеся к общефизической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Примерное соотношение общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам годичного цикла, тренировка с учетом возраста и уровня спортивной квалификации мотогогонщика. Методики использования средств в круглогодичной тренировке. Контрольные тесты по подготовке мотогогонщика. Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств и специальной физической подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

Морально-волевая и психологическая подготовка

Развитие моральных качеств, таких как: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение - неотъемлемые части спортсмена.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение состояния психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по спорту. Особенности влияния психологической подготовки спортсмена на результаты соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств спортсменами с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к занимающимся.

Участие в соревнованиях различного уровня сложности как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена.

Психологическая подготовка перед соревнованием, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Роль коллектива и тренера в психологической подготовке спортсмена на разных этапах подготовки в процессе тренировки и соревнований.

Правила, организация и проведение соревнований.

Основные регламентирующие документы по организации и проведению соревнований. Значение регламентирующих документов в развитии технических видов спорта. Положение о соревнованиях, порядок их составления утверждения. Основные требования к положению, его разделы и функции.

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

Виды соревнований по техническим видам спорта. Характер соревнований: открытые, закрытые, личные, лично-командные, командные. Дистанция, старты, организация и технология. Порядок приема и закрытия финиша. Посторонняя и разрешенная помощь. Общий порядок и правила движения по трассам (трекам). Виды нарушений. Хронометраж, организация и технология. Сигнальные флажки. Указательные и предупреждающие знаки. Участники соревнований. Права и обязанности участников. Водители, штурманы. Экипировка. Представители и капитаны команд, и их права, и обязанности.

Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Мототрасса, площадки и т.д. и требования к ним. Выбор, хранение и уход за техникой.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Экипировка, выбор, хранение и уход за ними. Особенности подготовки техники к тренировочному процессу и соревнованиям.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Применяются упражнения освоение в предыдущей группе с усложнением их выполнения. Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления, по сигналу и со сменой направляющего. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также на отдельные группы мышц с учетом специализации, без предметов и с предметами с различными отягощениями (60-65% от веса тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях (стоя, сидя, лежа) на месте, в движении, направленные на

воспитание силы и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, на дальнейшее развитие ловкости, координации, гибкости и подвижности в суставах.

В процессе спортивной тренировки совершенствуются двигательные навыки и развиваются двигательные качества обучающихся. На данном этапе подготовки скоростно-силовые качества и выносливость, также, как и двигательные навыки, развиваются путем формирования и закрепления специальных условных рефлексов.

Особое значение в проявлении физических качеств у спортсменов имеет сознательное волевое преодоление сложного функционального состояния, возникающего в процессе выполнения комплекса упражнений.

Повторение упражнений, изложенных в программе для тренировочных групп первого и второго года обучения, но с некоторым повышенным усложнением требований к интенсивности и качеству их выполнения. Общеразвивающие упражнения подбираются для различных групп мышц рук, туловища, ног, как для развития двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости), так и для целенаправленного воздействия на обучающихся с учетом их специализации. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч. Тренажерный зал.

Специальная физическая подготовка

Специальная подготовка направлена на дальнейшее развитие физических качеств в специфические навыки мотогогонщика. С помощью средств специальной подготовки осуществляется дальнейшее совершенствование техники, а также ликвидация недостатков в отдельных элементах.

Комплекс упражнений для развития силы

Ловкость - физическое качество человека, проявляющееся в способности своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей движения. В мотокроссе это качество теснейшим образом переплетается с сохранением и восстановлением потерянного равновесия. Ловкость также связана с полноценным восприятием, быстротой и точностью двигательных реакций. Она проявляется в конкретных формах движения: так, ловкий на мотоцикле гонщик может быть неловким в борьбе за мяч, играя в футбол. С физической точки зрения ловкость определяется большим и разнообразным запасом так называемых условно-рефлекторных связей, характерных для родственных форм движения человека. «Тренировать ловкость - значит тренировать тренируемость» (чем выше у человека ловкость, тем быстрее у него будут улучшаться результаты в физических упражнениях). Для воспитания общей ловкости широко применяют спортивные игры, акробатику, упражнения на батуте, слалом, жонглирование и другие. Для воспитания специальной ловкости применяют разнообразные

упражнения на мотоцикле. Сложные условия тренировок и соревнований по мотокроссу - различные сочетания препятствий, характер рельефа, состояние грунта, групповые состязания, развиваемые скорости - все это требует от спортсмена проявления специальной ловкости, направленной на поддержание динамического равновесия системы «гонщик-мотоцикл». В обычных условиях процесс совершенствования специальной ловкости идет сравнительно медленно. Мы поставили себе задачу найти методы и упражнения для эффективного ее развития. Успешность управления мотоциклом зависит от предшествующего опыта пребывания в различных сложных положениях. Чем он богаче, тем легче и отчетливее протекает восприятие, тем быстрее оценивает и выбирает гонщик наиболее правильное решение, тем быстрее совершенствуются функции и воспитывается качество ловкости.

Таким образом, одной из составных частей проявления ловкости является быстрота реакции выбора. Кроме нее, большое значение имеют точность и координационная сложность.

Из изложенного выше можно заключить, что специальную ловкость мотокроссмена определяет минимальное время и точность выравнивающих движений рулем и корпусом в ответ на неожиданное изменение положения машины или обстановки на трассе; способность быстро осваивать новые условия трассы. По мере роста скорости на препятствиях силы, выводящие из равновесия системы «гонщик-мотоцикл», растут и для поддержания равновесия нужны более быстрые ответные реакции, т.е. более совершенная ловкость. Таким образом, уровень ловкости в большой мере определяет и максимальную скорость прохождения препятствий для каждого спортсмена.

Основная задача гонщика на трассе - это поддержание устойчивого равновесия машины на предельной скорости и заданной траектории.

Существует правило воспитания равновесия, которое заключается в том, что хорошее равновесие не у того, кто его никогда не теряет, а у того, кто его быстро восстанавливает. В мотокроссе обычно не теряет равновесия тот, кто идет с заниженной скоростью. Основываясь на этом правиле, воспитание специальной ловкости должно идти по пути расширения способности спортсмена именно восстанавливать равновесие системы «гонщик-мотоцикл» из все более критических положений. Методика воспитания ловкости предусматривает усложнение упражнений для каждой группы: по координации, точности, увеличению скорости, внезапным изменениям обстановки, ограничению видимости. При этом необходимо уделять основное внимание способности восстанавливать потерянное равновесие, т.е. восстанавливать равновесие из критических положений.

Упражнения на ловкость требуют от спортсмена большой собранности и внимания. Они быстро утомляют гонщика, его движения становятся менее

точными, менее координированными, утрачивается быстрота реакции на неожиданно возникающие ситуации. Поэтому эти упражнения лучше выполнять чаще, но с относительно небольшой дозировкой.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления. Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Торможение комбинированное. Трогание и остановка. Особенности управления избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Практическая работа. Подготовка, технический осмотр мотоцикла. Заправка ГСМ.. Запуск и остановка двигателя.

Учебная езда на мотоцикле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Практическая работа. Выполнение упражнений по вождению мотоцикла:

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);

б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном мотоцикле;

в) переключение передач на неподвижном мотоцикле;

г) отработка пуска двигателя;

д) начало движения и торможение;

е) движение на первой передаче;

ж) разгон по прямой;

з) переключение на низшую передачу;

и) отработка техники старта;

к) способы торможения;

л) прохождение прямых на минимальной скорости

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт мотоцикла.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие быстрой реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием мотоцикла, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по противопожарному обеспечению. *Спортивно-тренировочная езда.*

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

Тактическая, психологическая подготовка

Тактика мотогогонщика - применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества.
2. Тактика ускорений по дистанции.
3. Тактика сильного финиша.
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для

участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 4-5 основных соревнованиях уровня внутришкольные, городские, областные.

Тренерская и судейская практика

Самостоятельное проведение первой и третьей частей занятия с группой по мотокроссу под наблюдением тренера; умение проводить контрольные испытания по отдельным тестам общей и специальной физической подготовки; умение определять основные ошибки при заездах гонщиков; составление тактического плана прохождения отдельных участков дистанции. Исполнение обязанностей секретаря, хронометриста, старшего судьи.

Другие виды спорта и подвижные игры

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

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

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

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

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

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Лыжные гонки. Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах; дальнейшее повышение физической подготовленности; воспитание общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, силы. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискосок и зигзагом). Подъемы в усложненных условиях (по рыхлому снегу, заросшему склоку, обледенелому склону). Спуски на лыжах с прохождением пересеченных склонов. Торможение на лыжах (плугом, упором, соскальзыванием, поворотами). Комбинированные торможения (лыжами и палками). Падение, как способ торможения и остановки. Повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором, ножницами, из упора на параллельных лыжах с опорой на палку).

Спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота,

нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Посещение соревнований по техническим видам спорта, участие в общегородских праздниках, участие в соревнованиях по другим видам спорта, спортивно-массовых мероприятиях и др .

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.

В тренировочных группах применяется широкий арсенал восстановительных мероприятий. Сюда включены рациональная тренировка, режим дня, питания и отдыха, также широко используются медико-биологические и психологические средства (приложение 1).

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой-допуском к тренировочным занятиям (печать и подпись врача)

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 14

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «мотоциклетный спорт» основаны на особенностях вида спорта «мотоциклетный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «мотоциклетный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «мотоциклетный спорт» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «мотоциклетный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «мотоциклетный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством

Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

- наличие теплого помещения для хранения оборудования и спортивного инвентаря;

- наличие теплого помещения для обслуживания спортивной техники;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Приложение 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «мотоциклетный спорт»
МБУДО «СШ ТЭИС»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомобиль (микроавтобус) для перевозки мотоциклов и спортивного инвентаря	штук	1
2.	Бензиновый генератор (мобильный)	штук	1
3.	Барьер безопасности летний (надувной секционный 318 м)	комплект	2
4.	Барьер безопасности зимний (защитный мягкий секционный 400 м)	комплект	2
5.	Доска тактическая	штук	2
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Мобильная мойка для мотоциклов с бензиновым двигателем	штук	2
8.	Мобильная мойка для мотоциклов с электрическим двигателем	штук	2
9.	Мотоцикл	штук	8
10.	Переносная стойка для ремонта мотоцикла	штук	5
11.	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
12.	Секундомер	штук	5
13.	Стенка гимнастическая	штук	4
14.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
15.	Фишка (конус)	штук	30
16.	Эспандер резиновый ленточный	штук	15
17.	Эспандер ручной	штук	15
18.	Гантели наборные	штук	20
19.	Скакалка	штук	20
20.	Стартовая машина	штук	1
21.	Сигнальные спортивные флаги	комплект	1
22.	Мяч футбольный	штук	6
23.	Скамейка гимнастическая	штук	4
24.	Средства обслуживания мотоцикла (смазки, спреи, щетки)	комплект	1
25.	Мобильный пандус	штук	1

Приложение 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «мотоциклетный спорт»
МБУДО «СШ ТЭИС»

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

Приложение 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «мотоциклетный спорт»
МБУДО «СШ ТЭИС»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Башмак – защита левого мотобота (спидвей)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Брюки защитные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
4.	Техническое устройство для защиты тела	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Техническое устройство для защиты шеи	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
6.	Комбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки спортивные летние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

10.	Кроссовки утепленные (зимние)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Мотомайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
15.	Спортивная обувь для вида спорта «мотоциклетный спорт»	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
16.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

**Примерный годовой учебно-тренировочный план
по мотоциклетному спорту на 52 недели**

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	9	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (чел)				
		8	8	6	6	3
		1.	Общая физическая подготовка	110	120	107
2.	Специальная физическая подготовка	48	70	78	124	148
3.	Техническая подготовка (спортивное вождение, подготовка к соревнованиям)	124	222	320	494	498

4.	Тактическая подготовка	6	12	20	24	30
5.	Психологическая подготовка	6	10	12	22	30
6.	Теоретическая подготовка	12	20	20	24	24
7.	Тестирование и контроль	4	4	4	6	6
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	31	70	104
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	20	36
10.	Восстановительные мероприятия	-	4	16	26	54
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	8
Общее количество часов в год		312	468	624	936	1040

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом

профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы.

- 1 .Правила соревнований по мотоциклетному спорту.
- 2 .Правила дорожного движения.
- 3 .Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.
- 4 . "Мотоспорт" - изд. ДОСААФ, 1975 г.
- 5 . "Мотоциклетный кросс (подготовка гонщиков)" - изд. ДОСААФ, 1970 г., автор Трофимец Ю.И. - ЗТ РСФСР, мастер спорта.
- 6 . "Мотокросс" - Москва. "Патриот", 1990 г., автор Трофимом Ю.И.
- 7 .Спортивный ежегодник 1959.г. Соревнования, победители, результаты.
Изд. "Физкультура и спорт", Москва, 1961 г.
- 8 . "Соперничество, риск, самообладание в спорте", автор Черникова О.А., Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
- 9 . "Центральный автмотоклуб ДОСААФ СССР", Москва, изд. "ДОСААФ СССР", 1986г.
- 10 .Ежегодник мотокросс 2010, Москва, Мотоциклетная Федерация России
- 12 . Гигиена физического воспитания и спорта. Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова, Москва, « Академия» ,2002

Перечень интернет ресурсов

минобрнауки.рф/- Министерство образования и науки российской Федерации. Документы.

минобрнауки.рф/2974 - Министерство образования и науки российской Федерации. Об образовании в Российской Федерации.

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> Министерство спорта Российской Федерации. Спорт.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/> Министерство спорта Российской Федерации. Антидопинговое обеспечение

<http://www.minsport.gov.ru/documents/> - Министерство спорта Российской Федерации. Документы.

