

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Дворец спорта»
Ковровский район

ПРИНЯТО:
на Тренерском совете
МАУДОСШ «Дворец спорта»
Протокол № от ____. ____.202_ г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДОСШ «Дворец спорта»
_____ Е.Н. Чеснокова
Приказ № ____ от ____. ____.202_ г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Мотоциклетный спорт»**

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 года № 1094)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 2 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Возраст обучающихся: от 9 лет

Ковровский район, 2023

СОДЕРЖАНИЕ.

I. Основные сведения.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

2.2. Объём программы.

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

III. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки. Система контроля.

IV. Рабочая программа по виду спорта «мотоциклетный спорт».

4.1. Программный материал для практических занятий для всех этапов спортивной подготовки.

4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки.

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

4.4. Программный материал для этапа спортивного совершенствования мастерства.

4.5. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства.

4.6. План теоретической подготовки.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Мотоциклетный спорт».

6.1. Требования к кадровому составу.

6.2. Требования к материально-техническим условиям.

6.3. Иные условия реализации программы.

6.4. Информационно-методические условия реализации программы.

ПРИЛОЖЕНИЯ.

I. Основные сведения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по мотоциклетному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке и разработана в соответствии с:

- пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579;
- приказом Министерства спорта России от 14 декабря 2022 г. № 1243 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»;
- приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 года № 1094 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт».

При разработке программы учитываются:

- федеральные государственные требования;
- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта мотоциклетный спорт;
- возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях мотоциклетным спортом;
- особенности педагогической и воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта;
- направленность и специфика вида спорта мотоциклетный спорт;
- организационные и методические требования к многолетним круглогодичным занятиям физической культурой и спортом;
- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы.

ХАРАКТЕРИСТИКА вида спорта «Мотоциклетный спорт» (МОТОКРОСС).

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, колеиные 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 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, мотобол, шоссейно-кольцевые мотогонки, мотогонки на льду, спидвей (мотогонки по гаревой дорожке), эндуро и трофи-рейды, снегоходный кросс и эндуро, мотофристайл, 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 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 обуславливается повышением мощности работы, в мотокроссе рост скорости не требует прямого роста энергозатрат на продвижение, а больше зависит от точности регулирования ряда параметров по управлению системой "гонщик-мотоцикл". Однако мотокросс требует физической подготовленности, уровень которой определяется специальной выносливостью- способностью 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 7 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.

Система многолетней подготовки мотокроссменов включает в себя: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

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. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей спортсмена и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач подготовки мотокроссмена находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности спортсмена. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов является сложным многолетним процессом и предусматривает определенные требования к спортсменам в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта «мотоциклетный спорт» формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки спортсменов.

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
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1
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
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При приеме на обучение дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор спортсменов осуществляется ежегодно до начала учебного года в отдельных случаях (индивидуально) в течение учебного года.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, мотокроссмены сдают

нормативы промежуточной аттестации, на основании которой осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Для проверки результатов освоения нормативных требований Программы спортсмены сдают итоговую аттестацию в конце всего курса обучения.

Результатом промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

2.2. Объем Программы.

Объем 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

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

- учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

- учебно-тренировочные мероприятия

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	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

	в каникулярный период	мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые

стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных *соревнованиях* перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (приложения 1,2,3)

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
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 (%)	-	-	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, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6
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

2.5. Календарный план воспитательной работы

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: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий.

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, приказами и распоряжениями Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму Российской Федерации, Уставом учреждения. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Приказ Министерства РФ № 464 от 24.06.2021 года «Общероссийские антидопинговые правила»;
2. Всемирный антидопинговый кодекс (изменения 2021 год);
3. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список» (2023 год);

4. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию» (2023);

5. Международный стандарт ВАДА по тестированию и расследованиям (2023).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	- Антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением. - Основы профилактической работы по применению допинга обучающимися.	В течение года	Мероприятия проводятся в форме бесед.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- Использование биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанных с их применением. - Получение знаний о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды.	В течение года	Мероприятия проводятся в форме бесед.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- Использование биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанных с их применением. - Современные принципы применения фармакологических средств, основы антидопинговой политики в спорте.	В течение года	Мероприятия проводятся в форме бесед.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, районных соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

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

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера или педиатром не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием спортсменов фармакологических средств.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия, выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

К занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей и подростков, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в оздоровительной тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению педагогов и тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами.

Медико-биологические мероприятия.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

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 учебно-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 учебно-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;
- корригирующие 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:

1) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

2) 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";
- 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);
- отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электротерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция,

ультрафиолетовое облучение;

- баротерапия;

- кислородотерапия;

- ультрафиолетовое облучение;

- аэризация;

- 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 учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Методически неправильно построенное учебно-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.

План применения восстановительных средств

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Этап начальной подготовки</i>			

Развитие физических качеств с учетом специфики мотоциклетного спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием. соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°C 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия. соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8- 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и душ - теплый/умеренно холодный/ теплый.	8-10 мин
			5-10 мин

В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

III. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки. Система контроля.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

- На этапе начальной подготовки на:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
 - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «мотоциклетный спорт»;
 - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «мотоциклетный спорт»;
 - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс - класс 50», «мотокросс - класс 65», начиная со второго года;
 - укрепление здоровья.
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «мотоциклетный спорт»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «мотоциклетный спорт»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
 - укрепление здоровья.
- На этапе совершенствования спортивного мастерства на:
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.
- На этапе высшего спортивного мастерства на:
 - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «мотоциклетный спорт»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
 - сохранение здоровья.

Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «мотоциклетный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- 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».

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.

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

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

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

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»	

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»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Удержание стойки на одной ноге	с	не менее	
			60,0	50,0
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед	м	не менее	
			2,6	2,2
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «Мотоциклетный спорт».

4.1. Программный материал для практических занятий для всех этапов спортивной подготовки.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная систем применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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

Средствами общей и специальной физической подготовки служат утренняя зарядка, походы (велосипедные и пешие), прогулки и экскурсии, спортивные игры и они

должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и периодах тренировки.

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

Общая физическая подготовка спортсмена.

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

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

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

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в 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.

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

Средствами специальной физической подготовки являются упражнения «своего» вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями. Специальные упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в обще-подготовительном периоде годичного цикла, но наибольшее применение они находят в этапе специальной подготовки и в соревновательном периоде.

Мотокросс требует физической подготовленности, уровень которой определяется специальной выносливостью, способностью спортсмена противостоять специфическому утомлению, которая определяет работоспособность анализаторов, мышц, функций органов и систем по выполнению 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».

Упражнения для развития выносливости, быстроты, координации.

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

Упражнения на тренировку статической выносливости кисти (СВК).

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития силы.

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

Средства специальной физической подготовки в мотоциклетном кроссе:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) специальной направленности на неподвижном мотоцикле.

Специальные упражнения на мотоцикле, используемом в качестве тренажера. Упражнения на координацию. Упражнения по самостраховке. Упражнения по созданию полного контакта с мотоциклом. Баланс на неподвижном мотоцикле в положении сидя на сидении и стоя на подножках.

Смена посадки, упражнения на координацию и баланс, упражнения для приобретения "чувства мотоцикла", упражнения для развития специфических мышечных групп. Разновидности посадки и стойки (передняя, средняя, задняя, с боковым смещением

таза, "амазонка", обратная посадка). Наклоны и повороты туловища, сгибание и разгибание конечностей, рывки руками, махи и перемахи ногами.

Комплекс СФП на движущемся мотоцикле

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

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

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

Комплекс экстремальной подготовки.

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

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

Формирование навыков прыжковой подготовки.

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

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

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

Виды координационных способностей в мотокроссе:

1. Координация управляющих действий:

- координация совместной работы рук и ног при управлении мотоциклом;
- координация последовательной работы рук и ног при разгоне, торможении, маневрировании;
- координация управляющих действий при дефиците времени в экстремальных ситуациях;
- способность строить оптимальную траекторию движения в повороте.

2. Координация в системе «водитель - мотоцикл - дорога - среда движения»:

- способность сохранять устойчивость и управляемость мотоцикла в условиях спортивной трассы;
- способность строить цепочку управляющих действий при выполнении сложных маневров;
- способность перестраивать модель управляющих действий в зависимости от скорости движения;

- знания умения и навыки для перестройки управляющих действий при сложных погодных условиях.

3. Координация в ситуациях экстремального движения: способность к реализации приёмов активной безопасности при угрозе ДТП.

Другие виды спорта и подвижные игры.

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

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

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

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

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

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

Езда на велосипеде. 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.

4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки.

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

Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др.

Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.

Тема 2. История мотоспорта.

Периоды развития мотоспорта в России. Основные соревнования по мотоспорту. Ведущие гонщики России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения (треки и трассы), техническая характеристика мотоциклов и экипировки гонщиков.

Развитие мотоспорта в мире. Становление и развитие мотоспорта в СССР. Ведущие мотогонщики и их спортивные результаты.

Развитие мотоспорта в современной России. Общая характеристика мотоспорта. Дисциплины мотоспорта. Достижения российских гонщиков на крупных международных соревнованиях.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Положения о соревнованиях по мотокроссу (федеральные, региональные, муниципальные). Этический кодекс МФР. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по мотоспорту. Федеральные стандарты спортивной подготовки по мотокроссу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние. Всероссийский и региональный календарь соревнований по мотоспорту.

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

Тема 4. Требования техники безопасности при занятиях мотоциклетным спортом.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Правила техники безопасности, инструкция по технике безопасности. Значение самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям автомобильным спортом. Первая доврачебная помощь при ушибах, переломах,

кровотечениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины, переноска и перевозка пострадавших, организация первой медицинской помощи на соревнованиях. Оказание первой медицинской помощи при обморожении, обмороке и шоке. Основы спортивного массажа. Страховка.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении сердца, регуляции кровообращения, о гемодинамике. Роль дыхания и газообмена в легких для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

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

Тема 6. Питание, режим, гигиена.

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

Общий режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура. Влажность, освещение и вентиляция помещений.

Тема 7. Краткие сведения об основах спортивной тренировки.

Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Документы планирования тренировочной работы: программа, план, годовой график тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия.

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

Практическая подготовка.

Переходный период – сентябрь - октябрь.

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

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

Подготовительный период – ноябрь-декабрь.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития

физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде, для роста специальных двигательных качеств на основе приобретенной в периоде общей физической подготовки.

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

Соревновательный период – январь-сентябрь.

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

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

Задачи и направленность учебно-тонировочного занятия.

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

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

Посадка, действия с органами управления.

Посадка на транспортное средство, ознакомление с органами управления, регулировка зеркал заднего вида; действия органами управления сцеплением и подачей топлива; взаимодействие органами управления сцеплением и подачей топлива; действия органами управления сцеплением и переключением передач; взаимодействие органами управления сцеплением, переключением передач и подачей топлива при переключении передач в восходящем и нисходящем порядке; действия органами управления передним и задним тормозами; взаимодействие органами управления передним и задним тормозами; взаимодействие органами управления подачей топлива, передним и задним тормозами; удержание равновесия на неподвижном транспортном средстве.

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

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

Начало движения, движение по кольцевому маршруту, остановка с применением

различных способов торможения.

Начало движения, разгон с переключением передач в восходящем порядке и снижение скорости с переключением передач в нисходящем порядке при движении по кольцевому маршруту, торможение двигателем, остановка; начало движения, разгон, движение по прямой, остановка в заданном месте с применением плавного торможения; начало движения, разгон, движение по прямой, остановка в заданном месте с применением прерывистого торможения (для транспортных средств, не оборудованных АБС); начало движения, разгон, движение по прямой, остановка в заданном месте с применением ступенчатого торможения (для транспортных средств, не оборудованных АБС); начало движения, разгон, движение по прямой, остановка в заданном месте с применением экстренного торможения.

Повороты в движении, разворот для движения в обратном направлении.

Начало движения, разгон, движение по прямой, снижение скорости, переход на низшую передачу, включение правого указателя поворота, поворот направо, выключение указателя поворота, разгон; начало движения, разгон, движение по прямой, снижение скорости, переход на низшую передачу, включение левого указателя поворота, поворот налево, выключение указателя поворота, разгон; начало движения, разгон, движение по прямой, выбор места для разворота, снижение скорости, включение правого указателя поворота, остановка, включение левого указателя поворота, разворот без применения заднего хода, разгон; подача предупредительных сигналов рукой при поворотах, развороте и остановке.

Движение в ограниченных проездах, сложное маневрирование.

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

Зачет: движение в ограниченных проездах, сложное маневрирование.

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

3) Содержание работы

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

- *обще подготовительный период*: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные, упражнения общеразвивающего характера, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

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

*Сдача контрольных нормативов по ОФП.

*Участие в соревнованиях по ОФП и СФП.

*Изучение правил соревнований.

*Изучение элементов техники управления мотоциклом в обычных условиях, тренировка быстроты выполнения маневров. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по ОФП. Условиями перевода на следующий этап подготовки являются:

- освоение элементарных приемов управления мотоциклом; выполнение контрольных нормативов.

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

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

- успешно прошедшие курс этапа начальной подготовки;
- проявившие специальные способности к занятиям мотоциклетным спортом;
- практически здоровые и не имеющие противопоказаний по результатам углубленного медицинского обследования.

Перевод обучающихся осуществляется решением тренерского совета и приемной комиссии по представлению тренера группы. При этом представляются:

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

Теоретическая подготовка.

1. Краткий обзор состояния и развития мотоциклетного спорта в России и за рубежом. Этапы развития мотоциклетного спорта в России. Люди, внесшие вклад в развитие мотоциклетного спорта на российском уровне.

Прошедшие крупные российские соревнования. Итоги выступления российских пилотов на крупнейших международных соревнованиях мотоциклетного спорта. Перспективы развития мотоциклетного спорта.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

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

3. Дорожное движение. Его эффективность и безопасность.

Понятие о системе управления "водитель-мотоцикл-дорога" (ВАД). Цели и задачи функционирования системы ВАД. Эффективность, безопасность и экологичность дорожно-транспортного процесса, дорожно-транспортное происшествие (ДТП)- отказ в функционировании транспортной системы. Другие виды отказов. Статистика эффективности, безопасности и экологичности дорожного движения в России и в других странах.

Факторы, влияющие на безопасность: водитель, мотоцикл, дорога. Определяющая роль квалификации водителя в обеспечении безопасности дорожного движения. Стаж водителя, как показатель его квалификации. Необходимость разработки количественных показателей качества управления транспортным средством для оценки квалификации водителя и реализации резервов, связанных с возможностью ее повышения.

Требования по безопасности движения, предъявляемые к транспортным средствам.

4. Психофизиологические и психические качества водителя.

Зрительное восприятие. Поле зрения. Восприятие расстояния и скорости ТС. Избирательность восприятия информации. Направления взора. Ослепление. Адаптация и восстановление световой чувствительности. Восприятие звуковых сигналов. Маскировка звуковых сигналов шумом.

Восприятие линейных ускорений, угловых скоростей и ускорений. Суставные ощущения. Восприятие сопротивлений и перемещений органов управления.

Возможности выполнения управляющих операций по амплитуде и усилию перемещения органов управления. Время переработки информации. Зависимость амплитуды движений рук (ног) водителя от величины входного сигнала. Психомоторные реакции водителя. Время реакции. Изменение времени реакции в зависимости от сложности дорожно-транспортной ситуации. Мышление. Прогнозирование развития ситуации на трассе.

Подготовленность спортсмена - водителя: знания, умения, навыки.

Требования спортсмена к ТС как объекту управления. Функциональный комфорт. Влияние оптимальности свойств ТС как управляемого объекта на эффективность и безопасность деятельности спортсмена.

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

5. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки.

Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

6. Планирование спортивной деятельности.

Планирование тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочных нагрузок за недельный, месячный и годичный циклы.

7. Правила соревнований по автомобильному спорту.

Календарный план соревнований. Положения о соревнованиях. Личные и командные соревнования. Квалификация, отборочные и финальные заезды.

Требования к участникам. Требования к ТС. Трассы соревнований. Правила безопасности.

8. Общая характеристика системы спортивной подготовки в мотоспорте.

Основные компоненты системы спортивной подготовки. Система соревнований. Система тренировки (общефизическая, специальная физическая, спортивно-техническая, тактическая, психическая подготовка). Система факторов повышения

эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Цели, задачи и основные закономерности, реализуемые в процессе спортивной подготовки.

Направленность к высшим достижениям. Единство общей и специальной подготовки. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Цикличность процесса подготовки. Непрерывность процесса подготовки.

Средства и методы подготовки спортсмена в мотоспорте.

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

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

Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме).

Методы воспитания физических качеств. Методы обучения двигательным действиям.

Физическая подготовка мотоспортсмена.

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности мотоспортсмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной).

Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц.

Основы методики воспитания скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной реакции и быстроты движений.

Основы методики воспитания двигательных способностей. Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением дорожной ситуации. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений.

Контроль физической подготовленности.

Нагрузка и тренировочный эффект.

Понятия "нагрузка" и "тренировочный эффект". Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный).

Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки.

Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности. Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

Практическое занятие.

Овладение методикой регистрации ЧСС разными способами (пальпация, акустический способ, использование различных технических средств).

Спортивно - техническая подготовка мотоспортсмена.

Основные понятия: "техническая подготовка в спорте", "спортивно - техническая

подготовка в мотокроссе". Требования к уровню спортивно - технической подготовленности мотокроссмена. Силы, действующие на мотоспортсмена на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, ускорение.

Техника прямолинейного движения, движения по замкнутому кругу.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение.

Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое). Торможение двигателем.

Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота.

Техника прохождения сложных поворотов.

Техника преодоления препятствий, применяемых в мотокроссе.

Тактическая подготовка в мотокроссе.

Основные понятия: "тактика мотокросса", "тактическая подготовка в мотокроссе".

Требования к уровню тактической подготовленности мотокроссмена.

Соревновательная подготовка спортсмена - кроссовика.

Основные понятия: "соревнование", "система соревнований", "календарь соревнований", "регламент соревнований". Функции соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные и др.).

Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки мотоспортсмена.

Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности мотогощника. Просмотр и анализ соревнований.

Основы построения подготовки в мотокроссе.

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки.

Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки).

Разминка перед соревнованиями. Основная часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью.

Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия.

Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла.

Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле.

Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов.

Периодизация годичного цикла подготовки. Варианты периодизации годичного цикла подготовки. Понятие "спортивная форма".

Построение подготовки на основе годичного макроцикла. Построение годичного цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации).

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки.

Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в мотоспорте.

Возрастные особенности развития двигательных возможностей спортсмена.

Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки мотокроссмена.

9. Основы спортивного питания.

Сбалансированность рациона питания спортсмена по основным компонентам пищи: белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным солям. Витамины, витаминизированные продукты, витаминные комплексы. Роль аминокислот и микроэлементов.

Продукты, обладающие особыми лечебными и восстановительными свойствами.

Диета спортсмена. Почему следует избегать острых приправ, мясных и рыбных консервов, копчений и разного рода колбас, особенно твердых сортов.

Периодичность приема пищи, распределение объема пищи.

Питание спортсмена в предсоревновательный, соревновательный и восстановительный период.

10. Контроль и самоконтроль в процессе занятий мотокроссом.

Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся.

Значение педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий мотоспортом.

Контроль и информационное обеспечение подготовки спортсмена. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса.

Требования к организации врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья спортсменов.

Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля спортсмена.

11. Основы безопасности занятий мотоспортом.

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, машин, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия.

Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Низкий уровень подготовки, неготовность спортсмена и техники к сложным упражнениям, действиям.

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Спортсмен должен знать:

- меры безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- требования безопасности, предъявляемые к спортивной технике, оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- сведения о типовых травмах, особенности спортивного травматизма, причины возникновения травм, их профилактика.

Спортсмен должен постоянно совершенствовать личную контраварийную подготовку.

Спортсмен должен уметь: оказывать первую помощь (остановка кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания).

12. Организация и судейство соревнований.

Виды и характер соревнований по мотокроссу. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные,

командные, лично-командные).

Устав и Кодекс МФР. Положение о соревнованиях. Изучение правил соревнований по мотокроссу. Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Правила выдачи лицензии водителя. Правила поведения спортсменов на трассе. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд).

Классификация и технические требования к мотоциклам, участвующим в спортивных соревнованиях.

Устройство спортивных трасс. Правила безопасности на спортивных трассах. Дорожная сигнализация при наблюдении за соревнованиями.

Организационные вопросы. Протесты. Календарь и организация соревнований.

Судейская коллегия. Знакомство с работой спортивных комиссаров официального соревнования.

УСТРОЙСТВО МОТОЦИКЛА.

Тема 1. Общее устройство мотоцикла.

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

Тема 2. Двигатель.

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

Тема 3. Трансмиссия.

Назначение и состав трансмиссии транспортных средств категории "А"; структурные схемы трансмиссии транспортных средств категории "А" с различными типами приводов; назначение и общее устройство первичной (моторной) передачи; назначение, разновидности и принцип работы сцепления; устройство механического привода выключения сцепления; правила эксплуатации сцепления, обеспечивающие его длительную и надежную работу; назначение, общее устройство и принцип работы механической коробки передач; понятие о передаточном числе и крутящем моменте; бесступенчатые коробки передач; назначение, устройство и принцип работы пускового механизма с механическим приводом (кик-стартера); вторичная (задняя) передача; маркировка и правила применения пластичных смазок.

Тема 4. Ходовая часть.

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

запрещается эксплуатация транспортного средства.

Тема 5. Тормозные системы.

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

Тема 6. Источники и потребители электрической энергии.

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

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.

Тема 7. Техническое обслуживание, меры безопасности и защиты окружающей природной среды.

Система технического обслуживания и ремонта транспортных средств; назначение и периодичность технического обслуживания; организации, осуществляющие техническое обслуживание и ремонт транспортных средств; назначение контрольного осмотра и ежедневного технического обслуживания, перечень и содержание работ, выполняемых водителем; технический осмотр транспортных средств, его назначение, периодичность и порядок проведения; организации, осуществляющие технический осмотр транспортных средств; подготовка транспортного средства к техническому осмотру; содержание диагностической карты; меры безопасности при выполнении работ по ежедневному техническому обслуживанию мотоцикла; противопожарная безопасность на автозаправочных станциях;

Тема 8. Устранение неисправностей.

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

Тема 9. Подготовка мотоцикла к соревнованиям.

Форсирование двигателя. Регулировка карбюратора. Выбор передаточных отношений в трансмиссии. Регулировка и обслуживание экипажной части спортивного мотоцикла.

Регулировка и обслуживание системы питания и зажигания. Регулировка и обслуживание трансмиссии и механизмов управления.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ (ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ)

- Техника очищения ротовой полости и восстановления проходимости верхних дыхательных путей.
- Определение пульса: на лучевой артерии; на сонной артерии.
- Определение частоты пульса и дыхания.
- Определение реакции зрачков.
- Техника временной остановки кровотечения: передняя тампонада носа.
- Проведение туалета ран.
- Наложение бинтовых повязок: циркулярная конечность; спиральная.
- Использование сетчатого бинта.
- Эластичное бинтование конечности.
- Использование лейкопластыря, бактерицидного пластыря.
- Транспортная иммобилизация с использованием подручных средств и сетчатых шин при повреждениях: кисти, бедра, голени, стопы.
- Техника извлечения и укладывания на носилки пострадавших с повреждениями: грудной клетки, живота, таза, позвоночника, головы.
- Техника переноски пострадавших: на носилках, на одеяле, на щите, на руках, на спине, на плечах, на стуле.
- Погрузка пострадавших в: попутный транспорт (легковой, грузовой), санитарный транспорт.
- Снятие одежды с пострадавшего.
- Снятие мотоциклетного шлема с пострадавшего.
- Вскрытие индивидуального перевязочного пакета.
- Применение нашатырного спирта при обмороке.

Практическая подготовка

Переходный период- сентябрь- октябрь

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

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

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

Подготовительный период- ноябрь-февраль

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще подготовительный и специально-подготовительный.

Обще подготовительный период – декабрь

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

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

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

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

В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

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

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

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

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

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

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

Упражнения с отягощением:

- с набивными мячами, мешками с песком- броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями;

- с гантелями- сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.;

- со штангой- приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40% до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации);

- с гириями- выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживания гири, метание, жонглирование гириями (вес гири 8, 16, 24 кг);

- использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Элементы акробатики (см. предмет акробатика). Подвижные игры и эстафеты.

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

Гимнастические упражнения

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

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

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

АКРАБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Безопасные падения, приземления, быстрые вставания

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

Приземления:

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

Вставания:

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

2. Вестибулярно-статические упражнения.

Акробатические упражнения статического характера:

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

3. Вестибулярно-динамические упражнения:

с использованием акробатической дорожки и поролоновой ямы:

- разновидности перекатов: вперед, назад, в стороны, в группировке, согнувшись, прогнувшись, через плечо, из стойки на коленях, перекаты прыжком, через партнера одиночно и поочередно;
- кувырки вперед из упора присев, из положения "старт пловца", с 2-3-х шагов, с разбега, кувырки назад из упора присев, по сигналу после бега;
- падения в поролоновую яму вперед на живот, на бок и назад на спину.

с использованием батута:

- подскоки, повороты, седы- вставания в виде тренировочных комбинаций;
- выпрыгивания в поролоновую яму на точность приземления;
- вылет спиной вперед, через препятствие с вращениями на 180° и 360°; с выполнением заданий после приземления (перекаты, кувырки вперед и назад, вправо-влево (по заданию));
- перевороты и сальто вперед в яму;

с использованием фитболов:

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

Самостоятельная работа

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

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный период – январь – февраль

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

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

Содержание работы: продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период – март – сентябрь

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

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

Практика (спортивное вождение мотоцикла). Варианты предстартовой посадки.

Фазовый характер посадки.

Положение на сидении: переднее, среднее, заднее.

Наклон корпуса: максимальный наклон вперед, оптимальный наклон, вертикальное положение.

Положение головы: наклон вперед, вертикальное положение, поворот в сторону.

Положение левой руки: пальцы согнуты, рычаг прижат к рулю, пальцы полувыпрямлены, свободный ход выбран, пальцы выпрямлены. Особенности дросселирования.

Основы правильной рациональной работы органами управления мотоцикла:

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

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

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

Изменение посадки при трогании: загрузка переднего колеса, сгибая руки в локтевых

суставах; встречный наклон корпуса, как реакция на опрокидывание; сохранение предстартовой позы; исключение захлестывания голени назад; быстрый перенос ног на подножки.

Выработка чувства поддержания оптимальных оборотов двигателя соответственно коэффициенту сцепления, старт без пробуксовки, оптимальная пробуксовка заднего колеса. Возможно быстрая реакция на команду "Старт": мобилизация зрительного анализатора, контроль стартового сигнала периферическим зрением. Рациональное переключение на высшие передачи.

Способы экстренного торможения (импульсное, комбинированное, боковым скольжением).

Выполнение упражнений для совершенствования старта и разгона.

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

Старт-разгон по меткам:

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

Разгон на скользкой трассе. Освоение техники разгона на льду с дозированной пробуксовкой ведущего колеса и получением разгонного эффекта в фазе кратковременного уменьшения тяги.

Самостоятельная работа.

Отслеживание стартового сигнала периферическим зрением. Требования к вертикальности мотоцикла. Трогание с минимальной пробуксовкой колеса. Переключение передач в режиме максимального крутящего момента. Ранее или позднее переключение в зависимости от коэффициента сцепления и положения соперника. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и на грязевых участках трассы.

Торможение. Экстренное и аварийное торможение.

Плавное торможение передним тормозом. Ступенчатое торможение задним тормозом. Последовательное переключение пониженных передач без выключения сцепления. Торможение с дополнительной загрузкой заднего колеса весом тела гонщика в задней посадке или стойке. Применение приемов и способов торможения в сложных и экстремальных условиях движения. Плавное торможение с постоянным усилием на дуге поворота и при снижении скорости на неровностях.

Выполнение упражнений для совершенствования торможения.

1. Торможение на юз задним тормозом с разворотом.
2. Торможение на юз передним тормозом.
3. Движение по трассе с отключенным передним тормозом.
4. Движение по трассе с отключенным задним тормозом.

5. Торможение сносом обоих колес.

6. Боевой разворот.

Техника прохождения поворотов.

Прохождение поворота.

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

Разворот с задним тормозом.

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

Поворот <math> < 90^\circ </math> (закрытый поворот).

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

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

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

Поворот 180°.

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

Поворот <math> < 90^\circ </math> в колее.

Формируемые навыки: восприятие информации (быстрое "чтение" трассы), видение разных траекторий, скорость реакции, прогнозирование действий, предвидение, изменение направления внутри колеи, "загрузка" мотоцикла.

Воспитание необходимых качества спортсмена: высокая концентрация, быстрая обработка информации, уверенность в себе.

Специальные упражнения для совершенствования поворотов и приемов изменения направления движения

1. Увод следа.

2. Змейка.

3. Изменение направления движения на заднем колесе.

4. Волчок.

5. Поворот с отключенным задним тормозом.

6. Поворот с отключенными тормозами.

7. Малая гарь (групповые заезды на 4—5 кругов).

8. Повороты в стойке с заносом, в колее, на виражной стенке.

9. Повороты не снимая ногу с подножки: с заносом, в колее, на виражной стенке.

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

Техника преодоления неровностей.

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

Опережающая стабилизация.

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

Последующая стабилизация.

При преодолении серии бугров и волн используется запаздывающая стабилизация с помощью «оттяжки» - максимального отведения туловища назад.

Приём эффективен при выполнении прыжков выстрелом и в спуск, так как позволяет выровнять траекторию общего центра тяжести, сохранить устойчивость в безопорной фазе, уменьшить высоту полёта, смягчить резонанс подвески при приземлении.

Гироскопическая стабилизация.

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

Особенно важна гироскопическая стабилизация в безопорной фазе: поддержание оборотов двигателя, для сохранения поперечной устойчивости.

Гироскопическая стабилизация позволяет противодействовать поперечному раскачиванию мотоцикла при преодолении спада, лужи, движении в колее.

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

Уступающая амортизация.

Уступающая работа мышц рук, ног и туловища для сохранения устойчивости при преодолении сложных по рельефу естественных и искусственных препятствий в соревнованиях высшего уровня. Использование всех видов стоек, изменение посадки, амортизация ударов о препятствие ногами, руками, туловищем (сгибание и разгибание в тазобедренных суставах).

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

Актуальность: для спортсменов, участвующих в бахах, рейдах, марафонах, для преодоления неизвестной трассы в режиме высокой скорости.

Перекатывание происходит с опорой на оба колеса, либо на одно, но исключает

наличие безопорной фазы. Выполнение движения (для сохранения соревновательного темпа) на постоянной передаче, обеспечивая безопасность экстренным комбинированным торможением.

Упор.

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

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

Продольная разгрузка.

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

Поперечная страховка.

Поперечная страховка обеспечивается боковым смещением корпуса для противодействия центробежным силам инерции. При низком коэффициенте сцепления, а также при движении по кособокому, колее, луже, песчаной дюне применяется боковое смещение таза в положении передней или средней стойки. Самостраховка гонщика от падений обеспечивается свободной от опоры ногой, которая участвует также в обеспечении равновесия при наклоне системы «гонщик – мотоцикл».

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

Прыжок.

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

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

Изменение стойки в фазах прыжка. Перед фазой отрыва гонщик изменяет положение на мотоцикле: при прыжке выстрелом переходит в переднюю стойку, а перед

прыжком в спуск- стойку заднюю. В безопорной фазе гонщик может переориентировать положение мотоцикла: для подъёма переднего колеса он применяет резкое дросселирование, а при угрозе опрокидывания применяется торможение задним тормозом при выключенном сцеплении.

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

Прыжок с поворотом.

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

Аквапланирование.

При преодолении препятствий на трассе (промоина, лужа, ручей), возникает аквапланирование: скольжение колёс по поверхности воды. Для сохранения управляемости мотоцикла необходимо обеспечить соосность колёс, вертикальное положение мотоцикла и постоянную тягу. Перед выходом в зону «аквапланирования» необходимо успеть выбрать угол атаки, чтобы преодолеть водную поверхность по прямой. Одним из результативных способов самостраховки является движение на заднем колесе. При выходе на водную поверхность переднего колеса необходимо обеспечить сопротивление произвольному повороту руля приёмами стопорящего руления. При частичной потере устойчивости на водной поверхности, необходимо продолжить активные действия после выхода на участок трассы с большим коэффициентом сцепления.

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

Выбор угла атаки препятствия.

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

Специальные упражнения для совершенствования приемов стабилизации:

1. Отрыв переднего колеса на заданную величину.
2. Преодоление ямы опережающей стабилизацией.
3. Преодоление бугра последующей стабилизацией.
4. Преодоление волн на повороте.
5. Преодоление двойного выступа прыжком.
6. Прыжок на повороте.
7. Прыжок с косого уступа.
8. Прыжок с косого выступа.

9. Прыжок с приземлением на переднее колесо.
10. Прыжок с приземлением на заднее колесо.
11. Прыжок с приземлением на оба колеса.
12. Преодоление подъема на заднем колесе.
13. Прыжки на дальность 20—25 м.
14. Проезд на заднем колесе после приземления.
15. Езда в полной оттяжке.
16. Выполнение оттяжек при переезде через автопокрышки, разложенные по прямой.

Упражнения при преодолении неровностей.

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

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

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

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

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

Экстренное маневрирование.

Экстренное маневрирование. Контраварийная подготовка. Практические занятия.

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

Формирование навыков экстренного маневрирования.

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

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

Упражнения контраварийной подготовки: Змейка линейная, смещенная, асимметричная (отработка технологий: «загрузка-поворот-тяга», способов наклона корпуса и мотоцикла в поворотах разной крутизны и разного коэффициента сцепления, критического наклона, способов руления и дросселирования). Разгон-торможение (интенсивный, форсированный, с отдельным и комбинированным

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

- наработка баланса и «чувства мотоцикла».
 - экстренное торможение двумя тормозами на сухом и скользком покрытии.
- Особенности применения переднего и заднего тормоза.
- экстренный объезд препятствий.
 - управляемый занос заднего колеса.
 - контроль над срывом переднего колеса в торможении.
 - грамотное использование вилки и подвески. Заезд на препятствие.
 - техника разгона; сокращение времени разгона.
 - использование сцепления в различных ситуациях.
 - повышение КПД двигателя; активное использование переключения передач. Выбор правильной передачи «по ощущениям».
 - техника прохождения поворотов на разных видах покрытия.

4.4. Программный материал этапа спортивного совершенствования.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие требования в соответствии с нормативами, а также:

- выполнившие (подтвердившие) норматив КМС;
- сдавшие нормативы по СФП и ОФП;
- проявившие выраженное желание заниматься мотоциклетным спортом и обладающие специальными способностями;
- вошедшие в состав сборной команды не ниже областного масштаба.

Перевод спортсмена осуществляется решением приемной комиссии и тренерского совета по представлению тренера-преподавателя с предъявлением:

- классификационной книжки спортсмена;
- результатов сдачи нормативов по видам подготовки;
- результатов медосмотра.

Теоретическая подготовка (специальная теоретическая подготовка).

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

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

2) Средства и методы подготовки спортсмена в мотоциклетном спорте.

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

Общая характеристика спортивно-технических средств, естественных природных (средовых) факторов, социальных и экологических условий жизнедеятельности спортсмена, питания, средств восстановления и других средств подготовки спортсмена. Классификация методов подготовки (строго регламентированного упражнения, упражнения в игровой и соревновательной форме).

3) Организация и судейство соревнований. Виды и характер соревнований по мотоциклетному спорту. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.) Характер соревнований (личные, командные, лично-командные). Устав и Кодекс РАФ. Положение о соревнованиях. Изучение правил соревнований по мотокроссу.

Участники соревнований. Возрастные группы спортсменов. Допуск спортсменов к соревнованию. Правила выдачи лицензии водителя. Правила поведения спортсмена на трассе. Экипировка гонщиков. Личные номера гонщиков. Тренеры и представители спортивных организаций (команд).

Классификация и технические требования к технике, участвующим в спортивных соревнованиях.

Устройство спортивных трасс. Правила безопасности на спортивных трассах. Световая и флаговая сигнализация при наблюдении за соревнованиями.

Организационные вопросы. Протесты. Календарь и организация соревнований. Судейская коллегия. Знакомство с работой спортивных комиссаров официального соревнования.

4) Основы безопасности занятий мотоциклетным спортом.

Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние трасс, мест занятий, машин, оборудования и экипировки гонщиков. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма спортсмена, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Меры профилактики и предупреждения травматизма.

5) Структура дорожно-транспортного травматизма. Наиболее частые повреждения при ДТП и способы их диагностики. Характеристика транспортных средств, приспособления, предохраняющие от травм при ДТП. Статистика повреждений при ДТП, их локализация и степень тяжести. Влияние фактора времени при оказании медицинской помощи пострадавшим. Повреждения, характерные при столкновении, переворачивания. Повреждения при ударе. Достоверные и вероятные признаки перелома, черепно-мозговой травмы, повреждения позвоночника, таза, открытого пневмоторакса.

6) Гигиенические основы в мотоспорте.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значение закаливания и его способы. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Питание гонщика во время соревнований.

Экологическая среда и гигиенические условия подготовки в автокроссе. Подготовка в условиях высоких и низких температур.

7) Основы построения подготовки гонщика.

Тренировочное занятие как исходный целостный элемент структуры подготовки. Типы тренировочных занятий (тренировочные, контрольные). Структура тренировочного занятия. Подготовительная часть (организационная фаза, общая часть разминки, специальная часть разминки). Разминка перед соревнованиями. Основная

часть. Тренировочное занятие с одной (избирательной) направленностью. Тренировочное занятие комплексной направленности. Заключительная часть тренировочного занятия. Микроцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание микроцикла. Методические подходы к сочетанию нагрузок в микроцикле. Мезоцикл как элемент структуры подготовки. Структура и содержание мезоциклов. Периодизация годового цикла подготовки. Варианты периодизации годового цикла подготовки. Понятие "спортивная форма".

Построение подготовки на основе годового макроцикла. Построение годового цикла на основе нескольких макроциклов (одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый варианты периодизации). Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в годовом цикле подготовки. Многолетняя подготовка. Факторы, определяющие построение многолетней подготовки. Возрастные границы становления спортивного мастерства в автомобильном спорте. Возрастные особенности развития двигательных возможностей спортсмена. Постепенное повышение тренировочных воздействий. Преемственность тренировочных средств и методов подготовки гонщика.

Практическая подготовка.

Переходный период – сентябрь – октябрь

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

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

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

Подготовительный период – ноябрь-апрель

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный период – ноябрь-февраль

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

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

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров, обязательно-акробатическая подготовка.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный период – март-апрель

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

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

Содержание работы: изучение элементов техники прохождения поворотов, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период – май-сентябрь

Основные цели: увеличение диапазона специальных двигательных навыков, закрепить специфические ощущения – чувство скорости. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

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

Содержание работы: изучение элементов техники управления автомобилем в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной и силовой выносливости, повышение уровня ощущения гонщиком изменения скоростных характеристик автомобиля на различных поворотах при изменении условий окружающей среды, освоение различных методов их прохождения, тренировка быстроты выполнения маневров, скоростной выносливости.

Практика (спортивное вождение мотоцикла). Варианты предстартовой посадки. Фазовый характер посадки.

Положение на сидении: переднее, среднее, заднее.

Наклон корпуса: максимальный наклон вперед, оптимальный наклон, вертикальное положение.

Положение головы: наклон вперед, вертикальное положение, поворот в сторону.

Положение левой руки: пальцы согнуты, рычаг прижат к рулю, пальцы полувыпрямлены, свободный ход выбран, пальцы выпрямлены. Особенности дросселирования.

Основы правильной рациональной работы органами управления мотоцикла:

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

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

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

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

Выработка чувства поддержания оптимальных оборотов двигателя соответственно коэффициенту сцепления, старт без пробуксовки, оптимальная пробуксовка заднего колеса. Возможно быстрая реакция на команду "Старт": мобилизация зрительного анализатора, контроль стартового сигнала периферическим зрением.

Рациональное переключение на высшие передачи. Способы экстренного торможения (импульсное, комбинированное, боковым скольжением). Выполнение упражнений для совершенствования старта и разгона.

- Старт на повышенной передаче (второй и третьей)!
- Старт-разгон с контролем оборотов двигателя по тахометру.
- Старт на подъеме.
- Старт на заниженной 1-й передаче.
- Старт-разгон по меткам: окончание включения сцепления, включение 2-й передачи, включение 3-й передачи, включение 4-й передачи.
- Сохранение вертикальности системы гонщик-мотоцикл стоя на месте. -Самая медленная езда.
- Движение на заднем колесе с переключением передач.
- Старт на узком бруске, узкой полосе, колее.
- Старт-разгон с контролем времени реакции, времени разгона на 10, 50 и 100м.

Самостоятельная работа.

Отслеживание стартового сигнала периферическим зрением. Требования к вертикальности мотоцикла. Трогание с минимальной пробуксовкой колеса. Переключение передач в режиме максимального крутящего момента. Ранее или позднее переключение в зависимости от коэффициента сцепления и положения соперника. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и на грязевых участках трассы.

Торможение. Экстренное и аварийное торможение.

Плавное торможение передним тормозом. Ступенчатое торможение задним тормозом. Последовательное переключение пониженных передач без выключения сцепления. Торможение с дополнительной загрузкой заднего колеса весом тела гонщика в задней посадке или стойке. Применение приемов и способов торможения в сложных и экстремальных условиях движения. Плавное торможение с постоянным усилием на дуге поворота и при снижении скорости на неровностях.

Выполнение упражнений для совершенствования торможения.

- Торможение на юз задним тормозом с разворотом.
- Торможение на юз передним тормозом.
- Движение по трассе с отключенным передним тормозом.
- Движение по трассе с отключенным задним тормозом.
- Торможение сносом обоих колес.
- Боевой разворот.

Техника прохождения поворотов.

Прохождение поворота.

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

Разворот с задним тормозом.

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

Поворот <math><90^\circ</math> (закрытый поворот).

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

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

Поворот 180°.

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

Поворот <math><90^\circ</math> в колее.

Формируемые навыки: восприятие информации (быстрое "чтение" трассы), видение разных траекторий, скорость реакции, прогнозирование действий, предвидение, изменение направления внутри колеи, "загрузка" мотоцикла.

Воспитание необходимых качества спортсмена: высокая концентрация, быстрая обработка информации, уверенность в себе.

Техника преодоления неровностей.

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

Опережающая стабилизация.

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

Последующая стабилизация.

При преодолении серии бугров и волн используется запаздывающая стабилизация с помощью «оттяжки» - максимального отведения туловища назад.

Приём эффективен при выполнении прыжков выстрелом и в спуск, так как позволяет выровнять траекторию общего центра тяжести, сохранить устойчивость в безопорной фазе, уменьшить высоту полёта, смягчить резонанс подвески при приземлении.

Гироскопическая стабилизация.

Скоростное движение мотоцикла с преодолением серии неровностей возможно в

режиме максимального крутящего момента двигателя и сохранения соосности колёс. Даже кратковременное прекращение тяги мешает сохранению курсовой устойчивости. Особенно важна гироскопическая стабилизация в безопорной фазе: поддержание оборотов двигателя, для сохранения поперечной устойчивости. Гироскопическая стабилизация позволяет противодействовать поперечному раскачиванию мотоцикла при преодолении спада, лужи, движении в колее.

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

Уступающая амортизация.

Уступающая работа мышц рук, ног и туловища для сохранения устойчивости при преодолении сложных по рельефу естественных и искусственных препятствий в соревнованиях высшего уровня. Использование всех видов стоек, изменение посадки, амортизация ударов о препятствие ногами, руками, туловищем (сгибание и разгибание в тазобедренных суставах).

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

Актуальность: для спортсменов, участвующих в бахах, рейдах, марафонах, для преодоления неизвестной трассы в режиме высокой скорости.

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

Упор.

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

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

Продольная разгрузка.

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

Поперечная страховка.

Поперечная страховка обеспечивается боковым смещением корпуса для противодействия центробежным силам инерции. При низком коэффициенте сцепления, а также при движении по косоугору, колею, луже, песчаной дюне применяется боковое смещение таза в положении передней или средней стойки. Самостраховка гонщика от падений обеспечивается свободной от опоры ногой, которая участвует также в обеспечении равновесия при наклоне системы «гонщик – мотоцикл».

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

Прыжок.

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

Виды прыжков: вверх «выстрелом» и в спуск. Фазы прыжка: подход, отрыв, безопорная фаза, приземление. В фазе подхода используется положение средней стойки для увеличения зоны обзора и выбора рационального угла атаки препятствия. Изменение стойки в фазах прыжка. Перед фазой отрыва гонщик изменяет положение на мотоцикле: при прыжке выстрелом переходит в переднюю стойку, а перед прыжком в спуск – стойку заднюю. В безопорной фазе гонщик может переориентировать положение мотоцикла: для подъёма переднего колеса он применяет резкое дросселирование, а при угрозе опрокидывания применяется торможение задним тормозом при выключенном сцеплении.

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

Прыжок с поворотом. Для разворота системы в безопорной фазе гонщик создаёт вращательный импульс в фазе отрыва, наклоняя мотоцикл в сторону последующего движения.

Одним из сложных вариантов прыжков является преодоление обрыва, спуска, спада, когда препятствие нужно перелететь для приземления на наклонной поверхности. Та же модель применяется на волнообразной трассе с буграми, имеющими большую высоту.

Аквапланирование.

При преодолении препятствий на трассе (промоина, лужа, ручей), возникает аквапланирование: скольжение колёс по поверхности воды. Для сохранения управляемости мотоцикла необходимо обеспечить соосность колёс, вертикальное положение мотоцикла и постоянную тягу. Перед выходом в зону «аквапланирования» необходимо успеть выбрать угол атаки, чтобы преодолеть водную поверхность по прямой. Одним из результативных способов самостраховки является движение на заднем колесе. При выходе на водную поверхность переднего колеса необходимо обеспечить сопротивление произвольному повороту руля приёмами стопорящего руления. При частичной потере устойчивости на водной поверхности, необходимо продолжить активные действия после выхода на участок трассы с большим

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

Выбор угла атаки препятствия.

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

Специальные упражнения для совершенствования приемов стабилизации

Отрыв переднего колеса на заданную величину.

Преодоление ямы опережающей стабилизацией.

Преодоление бугра последующей стабилизацией.

Преодоление волн на повороте.

Преодоление двойного выступа прыжком.

Прыжок на повороте.

Прыжок с косого уступа.

Прыжок с косого выступа.

Прыжок с приземлением на переднее колесо.

Прыжок с приземлением на заднее колесо.

Прыжок с приземлением на оба колеса.

Преодоление подъема на заднем колесе.

Прыжки на дальность 20—25 м.

Проезд на заднем колесе после приземления.

Езда в полной оттяжке.

Выполнение оттяжек при переезде через автопокрышки, разложенные по прямой.

Упражнения при преодолении неровностей.

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

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

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

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

Вариативность упражнения: прыгнуть выше с помощью загрузки подножек, создать отталкивающий импульс за счет выпрямления ног, выиграть в скорости за счет

снижения высоты прыжка. Несколько прыжков подряд позволят отработать координацию и необходимую скорость заезда.

Экстренное маневрирование.

Экстренное маневрирование. Контраварийная подготовка. Практические занятия.

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

Формирование навыков экстренного маневрирования.

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

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

Упражнения контраварийной подготовки: Змейка линейная, смещенная, асимметричная (отработка технологий: «загрузка-поворот-тяга», способов наклона корпуса и мотоцикла в поворотах разной крутизны и разного коэффициента сцепления, критического наклона, способов руления и дросселирования). Разгон-торможение (интенсивный, форсированный, с отдельным и комбинированным торможением). Развороты вкатыванием и скольжением. «Волчок» – разворот вращением на 360° и 720°. Синхронные маневры.

- наработка баланса и «чувства мотоцикла».

- экстренное торможение двумя тормозами на сухом и скользком покрытии.

Особенности применения переднего и заднего тормоза.

- экстренный объезд препятствий.

- управляемый занос заднего колеса.

- контроль над срывом переднего колеса в торможении.

- грамотное использование вилки и подвески. Заезд на препятствие.

- техника разгона; сокращение времени разгона.

- использование сцепления в различных ситуациях.

- повышение КПД двигателя; активное использование переключения передач. Выбор правильной передачи «по ощущениям».

- техника прохождения поворотов на разных видах покрытия.

4.5. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены из числа перспективных, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив «Мастера спорта» и являющихся кандидатами в состав сборных команд России.

Продолжительность этапа без ограничений, возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Зачисление спортсмена на этап высшего спортивного мастерства производится ежегодно решением приемной комиссии и тренерского совета по представлению тренера-преподавателя.

Специальная теоретическая подготовка.

1) Нагрузка и тренировочный эффект.

Понятия "нагрузка" и "тренировочный эффект". Типы тренировочных эффектов (ближайший, отставленный, суммарный, кумулятивный).

Параметры нагрузки и их влияние на формирование тренировочного эффекта. Общая характеристика наиболее существенных признаков нагрузки.

Специализированные и общеподготовительные нагрузки. Нагрузки избирательной и комплексной направленности. Способы регулирования направленности параметров нагрузки (интенсивность и длительность упражнения, количество повторений, продолжительность и характер отдыха). Классификация нагрузок по интенсивности.

Величина нагрузки. Психологическая и координационная обусловленность эффекта нагрузки.

2) Физическая подготовка гонщика.

Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности гонщика.

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Основы методики воспитания выносливости (аэробной, анаэробной). Основы методики воспитания силовых способностей (максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости). Преодолевающий, изокинетический, уступающий режимы сокращения мышц. Основы методики воспитания скоростных способностей.

Факторы, определяющие проявление быстроты двигательной и скоростной реакции, быстроты движений. Основы методики воспитания двигательных способностей. Воспитание способности перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением дорожной ситуации. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Контроль физической подготовленности.

3) Спортивно - техническая подготовка гонщика.

Основные понятия: "техническая подготовка в спорте", "спортивно-техническая подготовка в мотокроссе". Требования к уровню спортивно-технической подготовленности гонщика.

Силы, действующие на гонщика на повороте и виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды. Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, ускорение.

Техника прямолинейного движения.

Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота.

Техника прохождения сложных поворотов.

Освоение смысловых компонентов техники вождения:

Критерии спортивной техники вождения: эффективность, надежность (стабильность, разносторонность, универсальность, экономичность).

4) Тактическая подготовка гонщика.

Основные понятия: "тактика мотокросса", "тактическая подготовка гонщика".

Требования к уровню тактической подготовленности гонщика.

Теоретические основы тактики в мотокроссе. Тактика квалификационных заездов и тактика основных заездов (тактика старта, тактика позиционной борьбы в группе, тактика отрыва и позиционной борьбы в отрыве). Тактика выбора технических настроек перед гонкой (настройка и регулировка двигателя).

5) Соревновательная подготовка гонщика.

Основные понятия: "соревнование", "система соревнований", "календарь соревнований", "регламент соревнований". Функции соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные и др.). Система соревнований как компонент индивидуальной подготовки гонщика. Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности гонщика. Просмотр и анализ соревнований.

6) Подготовка мотоцикла к соревнованиям.

Содержание технического обслуживания при подготовке к соревнованиям. Подготовка двигателя. Выбор передаточных отношений в трансмиссии, обслуживание трансмиссии. Регулировка и обслуживание рулевого управления. Регулировка и обслуживание тормозной системы.

7) Дорожные условия и безопасность движения.

Виды и классификация спортивных трасс. Обустройство трасс. Основные элементы активной, пассивной безопасности трасс. Виды дорожных покрытий, их характеристики. Влияние дорожных условий на безопасность движения.

Влияние дорожных условий. Понятие о коэффициенте сцепления шин с дорогой. Изменение коэффициента сцепления в зависимости от состояния дороги, погодных и гидрометеорологических условий. Особенности движения по спортивным трассам. Опасные участки мототрассы.

8) Первая медицинская помощь (первая помощь пострадавшему).

Организационно-правовые аспекты оказания помощи пострадавшим при дорожно-транспортных происшествиях. Основы действующего законодательства (административное и уголовное право) относительно оказания или неоказания помощи пострадавшим. Обязанности водителя автотранспорта, медицинского работника, административных служб при дорожно-транспортных происшествиях, повлекших за собой человеческие жертвы.

Острые, угрожающее жизни терапевтические состояния. Острая сердечнососудистая недостаточность. Отравления. Клинические признаки, способы оказания первой медицинской помощи.

Остановка наружного кровотечения. Виды кровотечений. Признаки артериального, венозного кровотечения. Приемы временной остановки наружного кровотечения: пальцевое прижатие артерии; наложение жгута-закрутки и резинового жгута; максимальное сгибание конечности; тампонирование раны, наложение давящей повязки, Приемы гемостаза при кровотечении из полости рта, из ушей, из носа. Первая медицинская помощь при кровохаркании, кровавой рвоте, подозрении на внутрибрюшное кровотечение.

Приемы переноски на импровизированных носилках, волокуше, на руках, на плечах, на спине. Техника укладывания пострадавших на носилки. Комплектация индивидуальной аптечки. Навыки применения ее содержимого.

9) 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 передсоревнованием, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Роль коллектива и тренера в психологической подготовке спортсмена на разных этапах подготовки в процессе тренировки и соревнований.

Практическая подготовка.

Переходный период сентябрь – октябрь

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

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

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

Подготовительный период – ноябрь-апрель

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный период – ноябрь-февраль

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

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

Содержание работы: бег на местности и стадионе с переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия, использование специальных тренажеров.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный период – март-апрель

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

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных качеств, расширение диапазона специальных

двигательных навыков, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: изучение элементов техники прохождения поворотов при разных погодных условиях, продолжительная работа с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период – май-сентябрь

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

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

Содержание работы: изучение элементов техники управления автомобилем в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной и силовой выносливости, повышение уровня ощущения гонщиком изменения скоростных характеристик автомобиля при изменении условий окружающей среды, освоение различных методов изменения настройки автомобиля, тренировка быстроты выполнения маневров, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

Практика (спортивное вождение мотоцикла). Варианты предстартовой посадки.

Фазовый характер посадки.

Положение на сидении: переднее, среднее, заднее.

Наклон корпуса: максимальный наклон вперед, оптимальный наклон, вертикальное положение.

Положение головы: наклон вперед, вертикальное положение, поворот в сторону.

Положение левой руки: пальцы согнуты, рычаг прижат к рулю, пальцы полувыпрямлены, свободный ход выбран, пальцы выпрямлены. Особенности дросселирования.

Основы правильной рациональной работы органами управления мотоцикла:

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

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

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

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

на подножки.

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

Возможно быстрая реакция на команду "Старт": мобилизация зрительного анализатора, контроль стартового сигнала периферическим зрением.

Рациональное переключение на высшие передачи.

Способы экстренного торможения (импульсное, комбинированное, боковым скольжением).

Выполнение упражнений для совершенствования старта и разгона.

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

- Старт-разгон по меткам:

- 1) окончание включения сцепления,
- 2) включение 2-й передачи,
- 3) включение 3-й передачи,
- 4) включение 4-й передачи.

- Сохранение вертикальности системы гонщик-мотоцикл стоя на месте.
- Самая медленная езда.
- Движение на заднем колесе с переключением передач.
- Старт на узком бруске, узкой полосе, колее.
- Старт-разгон с контролем времени реакции, времени разгона на 10, 50 и 100м.

Разгон на скользкой трассе. Освоение техники разгона на льду с дозированной пробуксовкой ведущего колеса и получением разгонного эффекта в фазе кратковременного уменьшения тяги.

Самостоятельная работа.

Отслеживание стартового сигнала периферическим зрением. Требования к вертикальности мотоцикла. Трогание с минимальной пробуксовкой колеса. Переключение передач в режиме максимального крутящего момента. Ранее или позднее переключение в зависимости от коэффициента сцепления и положения соперника. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и на грязевых участках трассы.

Торможение. Экстренное и аварийное торможение.

Плавное торможение передним тормозом. Ступенчатое торможение задним тормозом. Последовательное переключение пониженных передач без выключения сцепления. Торможение с дополнительной загрузкой заднего колеса весом тела гонщика в задней посадке или стойке. Применение приемов и способов торможения в сложных и экстремальных условиях движения. Плавное торможение с постоянным усилием на дуге поворота и при снижении скорости на неровностях.

- Выполнение упражнений для совершенствования торможения.
- Торможение на юз задним тормозом с разворотом.
- Торможение на юз передним тормозом.
- Движение по трассе с отключенным передним тормозом.
- Движение по трассе с отключенным задним тормозом.
- Торможение сносом обоих колес.

-Боевой разворот.

Техника прохождения поворотов.

Прохождение поворота.

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

Разворот с задним тормозом.

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

Поворот <math><90^\circ</math> (закрытый поворот).

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

Адаптация к разным типам поворотов, самостоятельный выбор техники прохождения поворота, совершенствование действий в фазах и между фазами поворота. Использование разных техник прохождения поворота по отдельности. Упор на качество и скорость прохождения поворота. Формирование необходимых качеств спортсмена: высокая концентрация, быстрая обработка информации о трассе, уверенность в себе.

Поворот 180°.

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

Поворот <math><90^\circ</math> в колее.

Формируемые навыки: восприятие информации (быстрое "чтение" трассы), видение разных траекторий, скорость реакции, прогнозирование действий, предвидение, изменение направления внутри колее, "загрузка" мотоцикла.

Воспитание необходимых качества спортсмена: высокая концентрация, быстрая обработка информации, уверенность в себе.

Специальные упражнения для совершенствования поворотов и приемов изменения направления движения.

- Увод следа.
- Змейка.
- Изменение направления движения на заднем колесе.
- Волчок.
- Поворот с отключенным задним тормозом.
- Поворот с отключенными тормозами.
- Малая гарь (групповые заезды на 4—5 кругов).
- Повороты в стойке с заносом, в колее, на виражной стенке.
- Повороты не снимая ногу с подножки: с заносом, в колее, на виражной стенке.
- Повороты на неровностях (волнах, буграх) в передней и задней стойках.

Техника преодоления неровностей.

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

Опережающая стабилизация.

Опережающие действия для сохранения стабильного положения мотоцикла на подбрасывающих переднее колесо неровностях - бугре, выступе, волнах, песчаной дюне.

Эффективным приёмом, позволяющим увеличить момент инерции системы «гонщик – мотоцикл» в поперечной и продольной плоскостях: проезд неровностей в стойке на заднем колесе. Для его выполнения необходим импульс резкого дросселирования. Использование опережающего подскока в случае преодоления ямы, канавы: разгрузка мотоцикла от воздействия веса спортсмена при помощи толчка ногами, что способствует увеличению хода подвески мотоцикла и лучшей амортизации системы «гонщик – мотоцикл».

Последующая стабилизация.

При преодолении серии бугров и волн используется запаздывающая стабилизация с помощью «оттяжки» - максимального отведения туловища назад.

Приём эффективен при выполнении прыжков выстрелом и в спуск, так как позволяет выровнять траекторию общего центра тяжести, сохранить устойчивость в безопорной фазе, уменьшить высоту полёта, смягчить резонанс подвески при приземлении.

Гироскопическая стабилизация.

Скоростное движение мотоцикла с преодолением серии неровностей возможно в режиме максимального крутящего момента двигателя и сохранения соосности колёс. Даже кратковременное прекращение тяги помешает сохранению курсовой устойчивости. Особенно важна гироскопическая стабилизация в безопорной фазе: поддержание оборотов двигателя, для сохранения поперечной устойчивости.

Гироскопическая стабилизация позволяет противодействовать поперечному раскачиванию мотоцикла при преодолении спада, лужи, движении в колее.

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

Уступающая амортизация.

Уступающая работа мышц рук, ног и туловища для сохранения устойчивости при преодолении сложных по рельефу естественных и искусственных препятствий в соревнованиях высшего уровня. Использование всех видов стоек, изменение посадки, амортизация ударов о препятствие ногами, руками, туловищем (сгибание и разгибание в тазобедренных суставах).

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

Актуальность: для спортсменов, участвующих в бахах, рейдах, марафонах, для преодоления неизвестной трассы в режиме высокой скорости.

Перекатывание происходит с опорой на оба колеса, либо на одно, но исключает наличие безопорной фазы. Выполнение движения (для сохранения соревновательного

темпа) на постоянной передаче, обеспечивая безопасность экстренным комбинированным торможением.

Упор.

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

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

Продольная разгрузка.

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

Поперечная страховка.

Поперечная страховка обеспечивается боковым смещением корпуса для противодействия центробежным силам инерции. При низком коэффициенте сцепления, а также при движении по косогору, колее, луже, песчаной дюне применяется боковое смещение таза в положении передней или средней стойки. Самостраховка гонщика от падений обеспечивается свободной от опоры ногой, которая участвует также в обеспечении равновесия при наклоне системы «гонщик – мотоцикл».

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

Прыжок.

При преодолении неровностей (бугор, трамплин, обрыв, канава) для сохранения устойчивости гонщик использует гироскопические моменты вращающихся колёс и двигателя. Виды прыжков: вверх «выстрелом» и в спуск. Фазы прыжка: подход, отрыв, безопорная фаза, приземление. В фазе подхода используется положение средней стойки для увеличения зоны обзора и выбора рационального угла атаки препятствия.

Изменение стойки в фазах прыжка. Перед фазой отрыва гонщик изменяет положение на мотоцикле: при прыжке выстрелом переходит в переднюю стойку, а перед прыжком в спуск – стойку заднюю. В безопорной фазе гонщик может

переориентировать положение мотоцикла: для подъёма переднего колеса он применяет резкое дросселирование, а при угрозе опрокидывания применяется торможение задним тормозом при выключенном сцеплении.

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

Прыжок с поворотом. Для разворота системы в безопорной фазе гонщик создаёт вращательный импульс в фазе отрыва, наклоняя мотоцикл в сторону последующего движения.

Одним из сложных вариантов прыжков является преодоление обрыва, спуска, спада, когда препятствие нужно перелететь для приземления на наклонной поверхности. Та же модель применяется на волнообразной трассе с буграми, имеющими большую высоту.

Аквапланирование.

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

Одним из результативных способов самостраховки является движение на заднем колесе. При выходе на водную поверхность переднего колеса необходимо обеспечить сопротивление произвольному повороту руля приёмами стопорящего руления. При частичной потере устойчивости на водной поверхности, необходимо продолжить активные действия после выхода на участок трассы с большим коэффициентом сцепления.

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

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

Специальные упражнения для совершенствования приемов стабилизации.

- Отрыв переднего колеса на заданную величину.
- Преодоление ямы опережающей стабилизацией.
- Преодоление бугра последующей стабилизацией.
- Преодоление волн на повороте.
- Преодоление двойного выступа прыжком.
- Прыжок на повороте.
- Прыжок с косого уступа.
- Прыжок с косого выступа.

- Прыжок с приземлением на переднее колесо.
- Прыжок с приземлением на заднее колесо.
- Прыжок с приземлением на оба колеса.
- Преодоление подъема на заднем колесе.
- Прыжки на дальность 20—25 м.
- Проезд на заднем колесе после приземления.
- Езда в полной оттяжке.
- Выполнение оттяжек при переезде через автопокрышки, разложенные по прямой.

Упражнения при преодолении неровностей.

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

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

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

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

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

Экстренное маневрирование.

Экстренное маневрирование. Контраварийная подготовка. Практические занятия.

Изучение приёмов повышения устойчивости и управляемости транспортного средства за счёт перераспределения вертикальных нагрузок по осям.

Приобретение умения прогнозирования и обеспечения оптимальной геометрии маневров в поворотах и ситуациях, связанных с экстренным объездом препятствий.

Формирование навыков экстренного маневрирования.

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

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

Упражнения контраварийной подготовки: Змейка линейная, смещенная, асимметричная (отработка технологий: «загрузка-поворот-тяга», способов наклона корпуса и мотоцикла в поворотах разной крутизны и разного коэффициента сцепления, критического наклона, способов руления и дросселирования).

Разгон-торможение (интенсивный, форсированный, с отдельным и комбинированным

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

- наработка баланса и «чувства мотоцикла».
 - экстренное торможение двумя тормозами на сухом и скользком покрытии.
- Особенности применения переднего и заднего тормоза.
- экстренный объезд препятствий.
 - управляемый занос заднего колеса.
 - контроль над срывом переднего колеса в торможении.
 - грамотное использование вилки и подвески. Заезд на препятствие.
 - техника разгона; сокращение времени разгона.
 - использование сцепления в различных ситуациях.
 - повышение КПД двигателя; активное использование переключения передач. Выбор правильной передачи «по ощущениям».
 - техника прохождения поворотов на разных видах покрытия.

4.6. План теоретической подготовки.

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		
История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	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	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 элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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	октябрь	Понятие травматизма. Синдром

травматизма. Перетренированность/ недотренированность		«перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	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	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	июнь-август	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.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа,

		самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	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	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	июнь-август	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

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

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

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

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».

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

Обеспечение гарантированной безопасности учебно-тренировочных занятий.

Основные принципы безопасности:

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

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

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, инструктора и согласно утвержденному расписанию. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Учебно-тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей. При организации учебно-тренировочных занятий, тренировочных сборов и соревнований тренер-преподаватель должен уметь:

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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),

- 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, регистрационный № 22054).

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 «мотоциклетный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2. 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 4);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение 5);

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.

6.3. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации основной образовательной программы обеспечивается современной информационно-образовательной средой, которая включает:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий;
- компьютеры и иное ИКТ оборудование;
- коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Под информационно-образовательной средой следует понимать следующее: системно организованная совокупность информационного, технического, учебно-методического обеспечения, неразрывно связанная с человеком как субъектом образовательного процесса.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать:

- планирование образовательного процесса и его ресурсного обеспечения;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательного процесса;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательного процесса (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов управления в сфере образования и спорта, общественности), в том числе, в рамках дистанционного образования;
- дистанционное взаимодействие образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы: образовательными организациями, учреждениями дополнительного образования детей, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Главная задача тренера-преподавателя – освоить информационно-образовательную среду (ИОС) учреждения как пространство, в котором осуществляется профессиональная педагогическая деятельность, вписать в ИОС свою собственную педагогическую деятельность, применяя, по мере необходимости, ее компоненты и вступая в информационно-профессиональное взаимодействие с коллегами,

обучающимися, администрацией, родителями. Педагогическая профессиональная деятельность сопровождается созданием определенной продукции. Успешные авторские разработки (эффективность которых подтверждена экспертизой, участием в конкурсах, публикацией и т. п.) становятся компонентами индивидуального портфолио тренера и пополняют ресурсы ИОС.

Эффективное использование ИОС предполагает компетентность сотрудников образовательного учреждения в решении профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий, а также наличие служб поддержки применения информационно-коммуникационных технологий.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели тренировочных занятий по
мотоциклетному спорту**

	Виды подготовки	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап спортивного совершенствования мастерства			
		До 1 года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		6		8		14		18		20			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4			
		Наполняемость групп (человек)											
		от 8 человек		от 8 человек		от 6 человек		от 6 человек		от 3 человек			
		(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)
1	Общая физическая подготовка	109	32-40	108	20-26	101	10-14	112	10-12	104	8-10		
2	Специальная физическая подготовка	49	14-16	66	14-16	109	14-16	146	14-16	145	14-16		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	72	5-10	109	7-12	117	7-14		
4	Техническая подготовка	145	40-50	216	50-52	389	52-60	486	52-60	572	52-65		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	2-3	22	5-9	36	5-10	56	6-10	41	4-8		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	7	1-3	9	1-4	20	2-4		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1-3	4	1-3	14	2-4	18	2-4	41	4-6		
8	Количество часов в неделю	6		8		14		18		20			
9	Количество часов в год	312		416		728		936		1040			

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп начальной подготовки до года обучения

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	109
Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	49
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	12	13	13	12	11	11	12	13	12	12	12	12	145
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	1	-	1	-	-	1	-	-	1	1	1	6
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
Всего часов	26	27	26	27	24	24	26	26	25	27	27	27	312

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН на 52 недели по месяцам для групп начальной подготовки
свыше года обучения**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	5	4	5	6	5	6	6	6	66
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка	18	18	18	19	17	17	18	18	18	18	19	18	216
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	22
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1					1	1					1	4
Всего часов	35	35	35	36	32	32	35	35	34	35	36	36	416

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ 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

Таблица № 2

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 «гонки на льду - класс 125», «гонки на льду - класс 500»											
4.	Мотоцикл 125 см ³	штук	на обучающегося	-	-	2	1	-	-	-	-
5.	Мотоцикл 500 см ³	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «гонки на гравийной дорожке - класс 80», «гонки на гравийной дорожке - класс 125», «гонки на гравийной дорожке - класс 250», «гонки на гравийной дорожке - класс 500»											
6.	Мотоцикл 80 см ³	штук	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
7.	Мотоцикл 125 см ³	штук	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
8.	Мотоцикл 250 см ³	штук	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
9.	Мотоцикл 500 см ³	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
Для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слова «кросс – квадроциклы»											
10.	Квадроцикл 100 см ³	штук	на обучающегося	-	-	2	2	-	-	-	-
11.	Квадроцикл 500 см ³	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс - класс 50», «мотокросс - класс 65», «мотокросс - класс 85», «мотокросс - класс 125», «мотокросс - класс 250», «мотокросс - класс 500»											
12.	Мотоцикл 50 см ³	штук	на обучающегося	0,5	2	-	-	-	-	-	-
13.	Мотоцикл 65 см ³	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	-	-	-	-

14.	Мотоцикл 85 см ³	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	2	3	-	-
15.	Мотоцикл 125 см ³	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
16.	Мотоцикл 250 см ³	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	3	2	2
17.	Мотоцикл 500 см ³	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	3	2	2
Для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слова «кросс на снегоходах»											
18.	Снегоход	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слова «шоссейно-кольцевые гонки - класс «суперсток 1000»»											
19.	Мотоцикл до 1000 см ³	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	2	2	2
Для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слово «мотобол»											
20.	Мотоцикл	штук	на обучающегося	-	-	2	3	2	2	2	2
Для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слова «эндуро на мотоциклах»											
21.	Мотоцикл 125 см ³	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
22.	Мотоцикл 250 см ³	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	3	2	2
23.	Мотоцикл 500 см ³	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	3	2	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

	рукавом										
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