

ПРОГРАММА
спортивной подготовки по мотоциклетному спорту
(мотокросс, снегоходный кросс)

Программа рассчитана на 3 этапа спортивной подготовки

Возраст занимающихся от 7 лет

Тюмень

Пояснительная записка

Программа по мотоциклетному спорту включает в себя следующие отделения:

1. Мотокросс.
2. Снегоходный кросс.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 3 этапа: начальной подготовки (НП), тренировочный (Т) и спортивного совершенствования (СС).

Основными целями и задачами являются:

- развитие интеллектуальных, нравственных качеств, любви к труду, силы воли к победе, патриотизма и стойкости к преодолению трудностей и т. д.;
- укрепления здоровья спортсменов и всестороннее физическое развитие подрастающего поколения;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды Тюменской области;
- осуществление подготовки инструкторов и спортивных судей из числа занимающихся мотоциклетным спортом.

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТГ) и спортивного совершенствования (СС).

• **НП** На этапах начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься мотоциклетным спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Этап начальной подготовки условно разбит на три ступени. Основу первой ступени составляют подготовительные упражнения по вождению. Общеразвивающие физические упражнения. Вторая ступень отводится главным образом изучению техники вождения. Третья ступень посвящена совершенствованию навыка вождения.

Новички зачисляются в группы НП без предварительного отбора. Комплекуются группы детьми примерно равного уровня подготовленности. Создаются отдельные группы для совершенно не умеющих управлять мотоциклом, знакомых с азами вождения.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап и сдача квалификационной программы.

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по мотоциклетному спорту направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники мотоспорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

• **Т** Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на Т - этапе осуществляется при

условии выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в мотоциклетном спорте, к которым относятся – состояния здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала мотоспорта, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

• СС этап групп спортивного совершенствования формируется на конкурсной основе из тренировочных групп, на основании показателей контрольных нормативов и участия в соревнованиях (городских, областных) и основан на отработке техники данного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и технической подготовленности.

Основные задачи подготовки групп спортивного совершенствования – достижение наивысших результатов – диктует необходимость максимального использования наиболее сильных тренировочных воздействий, способные вызвать интенсивное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема интенсивного тренировочной работы возрастают до максимального значения, широко используются занятиями с большими нагрузками, увеличивается количество занятий в недельных микроциклах. Для этого этапа тренировки характерен целеустремленный поиск индивидуальных форм работы в соответствии с морфологическими, функциональными и психологическими особенностями каждого спортсмена.

Программа является основным документом при проведении занятий в центрах физической культуры и спорта, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные и климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства

2. Увеличение недельной нагрузки спортивной подготовки и перевод спортсменов в следующие группы спортивной подготовки обуславливаются стажем тренировок, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

3. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

4. Установленная недельная нагрузка спортивной подготовки является максимальной.

5. Количество установленных в отделении групп спортивной подготовки (начальной подготовки, тренировочных) является минимальным.

6. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Программный материал изучается в формате теоретической, методической и практической подготовки.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени физической и спортивной подготовленности.

Учитывая специфику технических видов спорта, следует уделять большее внимание четкой, последовательной система отбора в тренировочные группы, которая осуществляется в течение 2-х лет в группах начальной подготовки.

Наполняемость групп и режим спортивной подготовки в центрах физической культуры и спорта

Таблица 1

Режим спортивной подготовки и требования по физической, технической и спортивной подготовке. (мотокросс, снегоходный кросс)

Наименование этапа, год тренировок	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число спортсменов в группе	Максимальное число спортсменов в группе	Максимальное количество часов недельной нагрузки	Требования
НП-1	7-9	7	10	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях, 3 юн. р.
НП-2	8-11	6	8	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях, 2 юн. р.
ТГ-1	10-14	5	8	10	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях, 1 юн. р.
ТГ-2	11-14	5	8	12	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях, 3 р.
ТГ-3	12-15	4	6	18	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях, 3-2 р.
					Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях, 1 р, КМС

СС	10-18	2	3	24	
----	-------	---	---	----	--

Таблица 2

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ
НА 52 НЕДЕЛИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		НП		ТГ			СС
		1-го года тренировки вок	2-го года тренировки вок	1-го года тренировки вок	2-го года тренировки вок	3-го года тренировок	1-го года тренировок
1.	Теоретическая подготовка	102	102	46	42	134	24
2.	Общая и специальная физическая подготовка	78	120	120	144	184	214
3.	Учебное вождение. Отработка и совершенствование техники	70	136	240	240	402	760
4.	Техническая подготовка	56	104	108	192	212	246
5.	Восстановительные мероприятия	В количество годовой нагрузки входят часы восстановительные мероприятия					
6.	Инструкторско-судейская практика	По приказу директора учреждения					
7.	Контрольные нормативы	6	6	6	6	4	4
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану					
Общее количество часов		312	468	520	624	936	1248

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается вес объема СПФ (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники выполнения элементов вождения;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (приобретение навыков движения в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазами и элементами движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения.

2.1. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

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 тренировок 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 тренировочного процесса, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированными на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного и тренировочного контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решений функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

2.1.2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ТРЕНИРОВОК

Основная цель: Обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в данной возрастной категории.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1). Общеразвивающие упражнения;
- 2). Подвижные игры, игровые упражнения;
- 3). Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты и т.д.);
- 4). Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5). Скоростно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
- 6). Школа техники;
- 7). Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольных нормативах). Методы тренировки по вождению: равномерно-дистанционный, переменный.

Спортивно-техническая подготовка: обучение движениям в целом в облегченных условиях с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами; раздельное обучение фазам и элементам и их сочетанием в одно движение.

**ГODOVOЙ ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА тренировок
(для отделений: мотокросс, снегоходный кросс)**

№	Наименование тем	всего
1.	Физическая культура и спорт в России. Роль и задачи спортивных организаций, спортклубов.	1
2.	История и развитие мотоциклетного спорта.	1
3.	Технические требования к мотоциклам, снегоходам участвующим в соревнованиях по мотокроссу, снегоходному кроссу в РФ.	2
4.	Определение и квалификация спортивных мотоциклов и снегоходов.	1
5.	Общепринятые названия, термины и аббревиатура в мотоспорте, сленг.	2
6.	Названия и квалификация инструмента. Правила пользования и техника безопасности при работе с инструментом.	2
7.	Краткие сведения о строение и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2
8.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.	2
9.	Основы техники и тактики в технических видах спорта.	1
10.	Правила соревнований, их организация и проведение. Единая спортивная классификация.	10
11.	Устройство и техническое обслуживание технического средства.	40
12.	Техника безопасности.	6
13.	Горюче-смазочные материалы и технические жидкости.	6
14.	Правила дорожного движения.	10
15.	Основы безопасности дорожного движения.	12
16.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	4
	ИТОГО:	102
1.	Общая и специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся).	78
2.	Тренировочное вождение. Отработка и совершенствование техники.	70
3.	Техническое обслуживание и подготовка к соревнованиям.	56
4.	Восстановительные мероприятия.	В количество годовой нагрузки

		входят часы на восстановительные мероприятия
5.	Контрольные нормативы, тестирование.	6
6.	Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану
		210
	ИТОГО:	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	312

Контрольные нормативы
Общая физическая подготовка

1. Подтягивание (количество раз)
2. Подъем туловища за 30 сек. (количество раз)
3. Прыжки в длину с места (в см.)
4. Ходьба на лыжах
5. Отжимание от пола
6. Бег 1000 м (мин.сек.)
7. Бег 30 м (сек.)

№ 1. Таблица оценки результатов контрольных нормативов смотреть в ПРИЛОЖЕНИЕ

Специально-техническая подготовка

1.	Расположение рычагов управления на мотоцикле и снегоходе	зачет/не зачет
2.	Трогаться с места и торможение	зачет/не зачет
3.	Переключение передач во время движения	зачет/не зачет

2.1.3. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Основная цель: Обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в данной возрастной категории.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1).ОФП и СФП с предметами (гимнастические палки, скакалки), на снарядах (гимнастической стенке, гимнастической скамейке), На специальных приспособлениях (резиновые амортизаторы);
- 2).Специальные упражнения для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных способностей;
- 3).Упражнения спортивно-технической подготовки, направленные на повышение функциональных возможностей организма;
- 4).Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, соревновательный методы; круговая тренировка продолжительностью до 30 минут; повторный метод – повторное прохождение отрезков 400 метров в заданных режимах, повторное прохождение отрезков 50 м специальными -режимами. Переменный метод – прохождение дистанций с переменной скоростью (типа 50 м-75% интенсивности- 50 м свободно).

Спортивно-техническая подготовка: обучение движениям в целом в облегченных условиях, с последующим расчленением, овладением его фазами и элементами; раздельное обучение фазам и элементам и их сочетанием в одно движение.

**ГODOVOЙ ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ТРЕНИРОВОК
(для отделений: мотокросс, снегоходный кросс)**

№	Наименование тем	всего
1.	Физическая культура и спорт в России.	1
2.	Роль и задачи спортивных организаций, спортклубов.	1
3.	Краткий обзор состояния и развития технического спорта в России.	1
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1
5.	Краткие сведения о строение и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена.	1
7.	Основы техники и тактики в технических видах спорта.	8
8.	Технические требования и классификация мотоциклов, снегоходов.	4
9.	Правила соревнований, их организация и проведение. Единая спортивная классификация.	6
10.	Устройство и техническое обслуживание технического средства.	32
11.	Детали мотоциклов, снегоходов	10
12.	Техника безопасности	6
13.	Горюче-смазочные материалы и технические жидкости	6
14.	Правила дорожного движения	8
15.	Основы безопасности дорожного движения	12
16.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	4
	ИТОГО:	102
1.	Общая и специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся).	120
2.	Учебное вождение. Отработка и совершенствование техники.	136
3.	Техническое обслуживание и подготовка к соревнованиям.	104
4.	Восстановительные мероприятия.	В количество годовой нагрузки входят часы на восстановительные мероприятия
5.	Контрольные нормативы, тестирование.	6
6.	Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану
	ИТОГО:	366
	ВСЕГО ЧАСОВ:	468

Контрольные нормативы
Общefизическая подготовка

1. Подтягивание (количество раз)
2. Подъем туловища за 30 сек. (количество раз)
3. Прыжки в длину с места (в см.)
4. Ходьба на лыжах
5. Отжимание от пола
6. Бег 1000 м (мин.сек.)
7. Бег 30 м (сек.)

Таблица оценки результатов контрольных нормативов смотреть в ПРИЛОЖЕНИЕ

№ 1.

Специально-техническая подготовка

1.	Переключение передач с низкой на высокую и обратно	зачет/не зачет
2.	Экстренная остановка мотоцикла, снегохода	зачет/не зачет
3.	Преодоление подъемов	зачет/не зачет

2.1.4. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 ГОДА ТРЕНИРОВОК

Основная цель: Обеспечение совершенного и вариативного овладения спортивной техникой в усложнённых условиях, её индивидуализации, развитие тех физических и волевых качеств, которые будут способствовать совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Спортивно-техническая подготовка: Суммарный объём и интенсивность тренировочных нагрузок возрастает; увеличивается количество соревнований; система тренировки и соревнований всё более индивидуализируется.

**ГODOVOЙ ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(для отделений: мотокросс, снегоходный кросс)**

№	Наименование тем	всего
1.	Физическая культура и спорт в России. Роль и задачи спортивных организаций, спортклубов.	2
2.	История и развитие мотоциклетного спорта.	1
3.	Технические требования к мотоциклам, участвующим в соревнованиях по мотокроссу и снегоходному кроссу в РФ.	1
4.	Определения и квалификация спортивных мотоциклов, снегоходов	1
5.	Общепринятые названия, термины и аббревиатуры в мотоспорте, сленг.	1
6.	Названия и классификация инструмента. Правила пользования и техника безопасности при работе с инструментом.	1
7.	Краткие сведения о строение и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2

8.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.	1
9.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки в технических видах спорта.	3
10.	Основы методики обучения и тренировки спортсмена.	1
11.	Основы техники и тактики в технических видах спорта.	2
12.	Планирование спортивной тренировки спортсмена.	3
13.	Правила соревнований, их организация и проведение. Единая спортивная классификация.	2
14.	Устройство и техническое обслуживание технического средства.	6
15.	Детали мотоциклов, снегоходов	6
16.	Техника безопасности.	3
17.	Горюче-смазочные материалы и технические жидкости.	1
18.	Правила дорожного движения.	1
19.	Основы безопасности дорожного движения.	7
20.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	1
	ИТОГО:	46
1.	Общая и специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся).	120
2.	Учебное вождение. Отработка и совершенствование техники.	240
3.	Техническое обслуживание и подготовка к соревнованиям.	108
4.	Восстановительные мероприятия.	В количество годовой нагрузки входят часы на восстановительные мероприятия
5.	Контрольно-переводные нормативы, тестирование.	6
6.	Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану
7.	Инструкторская и судейская практика.	По приказу директора учреждения
	ИТОГО:	474
	ВСЕГО ЧАСОВ:	520

Контрольные нормативы
Общefизическая подготовка

1. Подтягивание (количество раз)
2. Подъем туловища за 30 сек. (количество раз)
3. Прыжки в длину с места (в см.)
4. Ходьба на лыжах
5. Отжимание от пола
6. Бег 1000 м (мин.сек.)
7. Бег 30 м (сек.)

Таблица оценки результатов контрольных нормативов смотреть в **ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.**

Специально-техническая подготовка

1.	Управление рычагами управления мотоцикла, снегохода	зачет/не зачет
----	---	----------------

	в тяжелых условиях эксплуатации	
2.	Езда на заднем колесе	зачет/не зачет
3.	Преодоление препятствий	зачет/не зачет

2.1.5. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2 ГОДА ТРЕНИРОВОК

Основная цель: Обеспечение совершенного и вариативного овладения спортивной техникой в усложнённых условиях, её индивидуализации, развитие тех физических и волевых качеств, которые будут способствовать совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Спортивно-техническая подготовка: Суммарный объём и интенсивность тренировочных нагрузок возрастает; увеличивается количество соревнований; система тренировки и соревнований всё более индивидуализируется.

**ГODOVOЙ ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2 ГОДА ТРЕНИРОВОК
(для отделений: мотокросс, снегоходный кросс)**

№	Наименование тем	всего
1.	Физическая культура и спорт в России. Роль и задачи спортивных организаций, спортклубов.	2
2.	История и развитие мотоциклетного спорта.	1
3.	Технические требования к мотоциклам, участвующим в соревнованиях по мотокроссу, снегоходному кроссу в РФ.	1
4.	Определения и квалификация спортивных мотоциклов, снегоходов.	1
5.	Общепринятые названия, термины и аббревиатуры в мотоспорте, сленг.	1
6.	Названия и классификация инструмента. Правила пользования и техника безопасности при работе с инструментом.	1
7.	Краткие сведения о строение и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2
8.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.	1
9.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки в технических видах спорта.	2
10.	Основы методики обучения и тренировки спортсмена.	1
11.	Основы техники и тактики в технических видах спорта.	2
12.	Планирование спортивной тренировки спортсмена.	2
13.	Правила соревнований, их организация и проведение. Единая спортивная классификация.	2
14.	Устройство и техническое обслуживание технического средства.	6
15.	Детали мотоциклов, снегоходов.	6
16.	Техника безопасности.	3
17.	Горюче-смазочные материалы и технические жидкости.	1
18.	Правила дорожного движения.	1
19.	Основы безопасности дорожного движения.	5
20.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	1
	ИТОГО:	42
1.	Общая и специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся).	144
2.	Учебное вождение. Отработка и совершенствование техники.	240
3.	Техническое обслуживание и подготовка к соревнованиям.	192
4.	Восстановительные мероприятия.	В количество годовой нагрузки

		входят часы на восстановительные мероприятия
5.	Контрольные нормативы, тестирование.	6
6.	Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану
7.	Инструкторская и судейская практика.	По приказу директора учреждения
		582
	ИТОГО:	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	624

Контрольные нормативы
Общезащитная подготовка

1. Подтягивание (количество раз)
2. Подъем туловища за 30 сек. (количество раз)
3. Прыжки в длину с места (в см.)
4. Ходьба на лыжах
5. Отжимание от пола
6. Бег 1000 м (мин.сек.)
7. Бег 30 м (сек.)

Таблица оценки результатов контрольных нормативов смотреть в ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.

Специально-техническая подготовка

1.	Управление рычагами управления мотоцикла, снегохода в тяжелых условиях эксплуатации	зачет/не зачет
2.	Езда на заднем колесе	зачет/не зачет
3.	Преодоление препятствий	зачет/не зачет

2.1.6. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3 ГОДА ТРЕНИРОВОК

Основная цель: Обеспечение совершенного и вариативного овладения спортивной техникой в усложнённых условиях, её индивидуализации, развитие тех физических и волевых качеств, которые будут способствовать совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Спортивно-техническая подготовка: Суммарный объём и интенсивность тренировочных нагрузок возрастает; увеличивается количество соревнований; система тренировки и соревнований всё более индивидуализируется.

ГОДОВОЙ ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3 ГОДА ТРЕНИРОВОК
(для отделений: мотокросс, снегоходный кросс)

№	Наименование тем	всего
---	------------------	-------

1.	Названия и классификация инструмента. Правила пользования и техника безопасности при работе с инструментом.	2
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1
3.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.	1
4.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки в технических видах спорта.	1
5.	Основы методики обучения и тренировки спортсмена.	1
6.	Основы техники и тактики в технических видах спорта.	1
7.	Правила соревнований, их организация и проведение. Единая спортивная классификация.	2
8.	Устройство и техническое обслуживание технического средства.	28
9.	Детали мотоциклов, снегоходов.	3
10.	Техника безопасности.	3
11.	Горюче-смазочные материалы и технические жидкости.	2
12.	Правила дорожного движения.	64
13.	Основы безопасности дорожного движения.	24
14.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	1
	ИТОГО:	134
1.	Общая и специальная физическая подготовка (для всех групп спортсменов).	184
2.	Тренировочное вождение. Отработка и совершенствование техники.	402
3.	Техническое обслуживание и подготовка к соревнованиям.	212
4.	Восстановительные мероприятия.	В количество годовой нагрузки входят часы на восстановительные мероприятия
5.	Контрольные нормативы, тестирование.	4
6.	Участие в соревнованиях.	Согласно календарному плану
7.	Инструкторская и судейская практика.	По приказу директора учреждения
	ИТОГО:	802
	ВСЕГО ЧАСОВ:	936

Контрольные нормативы

Общефизическая подготовка

1. Подтягивание (количество раз)
2. Подъем туловища за 30 сек. (количество раз)
3. Прыжки в длину с места (в см.)
4. Ходьба на лыжах
5. Отжимание от пола
6. Бег 1000 м (мин.сек.)
7. Бег 30 м (сек.)

Таблица оценки результатов контрольных нормативов смотреть в ПРИЛОЖЕНИЕ

Специально-техническая подготовка

1.	Резкое ускорение и торможение передним тормозом	зачет/не зачет
2.	Преодоление высоких препятствий	зачет/не зачет
3.	Езда по песку и колеям (по рыхлому снегу)	зачет/не зачет

**2.1.7. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА
ТРЕНИРОВОК**

Основная цель: В группах спортивного совершенствования осуществляется дальнейшее повышение общей и специальной физической подготовки, совершенствование технического и спортивного мастерства.

Спортивно-техническая подготовка: Суммарный объём, и интенсивность тренировочных нагрузок возрастает; увеличивается количество соревнований; система тренировки и соревнований всё более индивидуализируется. Согласно перспективного и годового индивидуального тренировочного процесса.

**ГODOVОЙ ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1 ГОДА ТРЕНИРОВОК
(для отделений: мотокросс, снегоходный кросс)**

№	Наименование тем	всего
1.	Физическая культура и спорт в России.	1
2.	Роль и задачи спортивных организаций, спортклубов.	1
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1
4.	Краткие сведения о строение и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2
5.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.	2
6.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.	2
7.	Основы методики обучения и тренировки спортсмена.	2
8.	Планирование спортивной тренировки спортсмена.	2
9.	Общая и специальная физическая подготовка.	1
10.	Основы техники и тактики в технических видах спорта.	6
11.	Правила соревнований, их организация и проведение. Единая спортивная классификация.	1
12.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	2
	ИТОГО:	24
1.	Общая и специальная физическая подготовка (для всех групп спортсменов).	214
2.	Тренировочное вождение. Отработка и совершенствование техники.	760
3.	Техническое обслуживание и подготовка к соревнованиям.	246
4.	Восстановительные мероприятия.	В количество годовой нагрузки входят часы на восстановительные мероприятия
5.	Контрольные нормативы, тестирование.	4
6.	Участие в соревнованиях.	Согласно календарному

		плану
		1224
	ИТОГО:	
	ВСЕГО ЧАСОВ:	1248

Контрольные нормативы
Общefизическая подготовка

1. Подтягивание (количество раз)
2. Подъем туловища за 30 сек. (количество раз)
3. Прыжки в длину с места (в см.)
4. Ходьба на лыжах
5. Отжимание от пола
6. Бег 1000 м (мин.сек.)
7. Бег 30 м (сек.)

№ 1. Таблица оценки результатов контрольных нормативов смотреть в ПРИЛОЖЕНИЕ

№ 1.

Специально-техническая подготовка: отделения мотокросс, снегоходный кросс

Специально-техническая подготовка		
1.	Преодоление спец. препятствий в режиме интенсивного наката.	Зачет/не зачет
2.	Стойки и посадки на различных грунтах.	Зачет/не зачет
3.	Техника газа и тормоза в полете	Зачет/не зачет
4.	Управление мотоциклом, снегоходом в полете.	Зачет/не зачет

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех спортивных групп)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - основная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития молодежи и для подготовки ее к трудовой деятельности и защите страны. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам физической культуры и спорта в России. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер спорта. Роль и задачи технических видов спорта на современном этапе.

Тема 2. Роль и задачи спортивных организаций, спортклубов

Краткий исторический обзор развития. Задачи и место технических видов спорта в системе физического воспитания.

Роль технических видов спорта в патриотическом воспитании молодежи, подготовка к службе в российской армии.

Классификация технических видов спорта.

Тема 3. Краткий обзор состояния и развития технических видов спорта в России

Виды технического спорта и их краткие характеристики.

Краткий обзор истории развития технических видов спорта в России.

Структура федераций по техническим видам спорта и их деятельность.

Международные федерации по техническим видам спорта.

Чемпионаты, первенства и кубки России. Международные соревнования по техническим видам спорта. Достижения спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства.

Тема 4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

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

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

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

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

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

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 воздействием физических упражнений и занятий спортом.

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

Тема 6. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж

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

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

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

Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины, переноска и перевязка пострадавших, организация первой помощи на соревнованиях.

Оказание первой помощи при обморожениях, обмороке и шоке.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Массаж перед тренировкой и соревнованием. Противопоказания.

Тема 7. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки в технических видах спорта

Общая физиологическая характеристика технических видов спорта. Нервная система. Особенности деятельности анализаторных систем гонщика. Зрительный анализатор. Острота зрения. Периферическое зрение. Зрительное восприятие стартовых сигналов. Зрительная оценка отдельных препятствий и особенностей трассы.

Слуховой анализатор. Контроль дросселирования с помощью слуховых восприятий.

Проприорецепция как основной компонент «чувства мотоцикла, автомобиля» и т.д. Мышечная чувствительность гонщика при выполнении сложно-координационных элементов техники.

Особенности работы вестибулярного анализатора при наклонных положениях мотоцикла, автомобиля и т.п., прохождении поворотов, ускорениях и замедлениях (торможении).

Образование двигательных навыков при обучении в технических видах спорта.

Роль шейно-тонических рефлексов при изменении поз гонщика, напряжения скелетной мускулатуры при управлении транспортным средством. Причины утомления. Стартовые реакции в отдельных видах технического спорта.

Кровообращение. Частота сердечных сокращений при предельной работе. Методы измерения ЧСС во время работы.

Телеметрия. Артериальное давление. Предстартовые физиологические изменения в организме гонщика.

Дыхание. Особенности деятельности дыхательной мускулатуры при управлении техническим средством. Потребление кислорода.

Амортизационная деятельность мышечных групп. Координационная деятельность при выполнении сложных элементов техники (прыжки, езда на заднем колесе, езда в управляемом заносе, преодоление неровностей, езда при низком коэффициенте сцепления, езда на предельных скоростях).

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки спортсмена

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков у спортсменов. Характеристика методов и приемов обучения. Этапы обучения.

Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовок спортсмена и единство процессов их совершенствования.

Урок как основная форма организации занятий. Задачи и средства отдельных частей урока. Организация и проведение урока в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп спортсменов. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.

Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности спортсменов.

Анализ контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке различных групп занимающихся.

Построение и методика проведения тренировки (дневного, недельного циклов) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка спортсменов. Ведение дневника тренировки.

Тема 9. Планирование спортивной тренировки спортсмена

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

Периодизация круглогодичной тренировки спортсменов. Задачи и средства подготовительного и основного периодов.

Документы перспективного планирования и их основное содержание. Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника тренировки спортсменом.

Тема 10. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена

Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, двигательных способностей и функциональных особенностей организма спортсменов и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика средств и упражнений, рекомендуемых для повышения уровня общей и специальной подготовки и развития двигательных качеств спортсменов различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей и физической подготовки. Требования к развитию двигательных качеств и подбору средств для совершенствования специальных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке спортсменов различного возраста и спортивной квалификации и на разных этапах подготовки.

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп спортсменов на разных этапах тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп спортсменов.

Тема 11. Основы техники и тактики в технических видах спорта

Особенности техники

Теория скоростного движения. Характеристика основных сил и моментов, действующих на мотоцикл. Система «гонщик-транспортное средство» и ее основные характеристики. Распределение веса на переднее и заднее колесо при перемещениях. Моменты характеристики в продольной и поперечной плоскостях. Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие на переднее и заднее колеса. Характеристика сил при торможении. Движение на повороте. Силы и моменты при движении без «бокового скольжения колес», «вкатывание», с заносом, «силовое скольжение со сносом колес».

Устойчивость транспортного средства в продольной и поперечной плоскостях.

Конструкция подвески и устойчивость. Гироскопический момент колеса и его влияние на устойчивость и управляемость.

Особенности преодоления препятствий, движения с пониженным коэффициентом сцепления. Динамика движения и управления при выполнении прыжков.

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

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

Тема 12. Правила соревнований, их организация и проведение. Единая спортивная классификация

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

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

Виды соревнований по техническим видам спорта. Характер соревнований: открытые, закрытые, личные, лично-командные, командные. Дистанция, старты,

организация и технология. Порядок приема и закрытия финиша. Посторонняя и разрешенная помощь. Общий порядок и правила движения по трассам (трекам). Виды нарушений. Хронометраж, организация и технология. Сигнальные флажки. Указательные и предупреждающие знаки. Участники соревнований. Права и обязанности участников. Водители, штурманы. Экипировка. Представители и капитаны команд, и их права и обязанности.

Определение категорий, группы. Классификация, Технический осмотр. Горюче-смазочные материалы, ограничения, заправка и обслуживание.

Значение и роль спортивной классификации. Единая российская спортивная классификация. Задачи спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Разрядные нормы и требования. Присвоение спортивных званий и разрядов. Права и обязанности спортсменов, имеющих спортивные звания и разряды.

Тема 13. Устройство и техническое обслуживание технического средства

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

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

Тема 14. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Общая и специальная физическая подготовка

(для всех спортивных групп)

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

Средствами общей и специальной физической подготовки служат: зарядка, походы, 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 занимающихся, наличия материальной базы.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех спортивных групп)

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера), наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

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

выкручивание и вкручивание; переносы через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

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

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. 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.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната. На бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивания, повороты, размахивания, соскоки и др. На козле и на коне – опорные прыжки.

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. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др.

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.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор, упрощенный слалом. Прогулки и походы на лыжах. Прохождение дистанций на время.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники и тактики, правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол, регби и др. двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ВОЖДЕНИЕ.

ОТРАБОТКА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

Начальная подготовка

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

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

Контрольные соревнования.

Обучение групповым упражнениям в строю на различных видах техники. Основные виды строя: колонна, линия, клин, уступ, эскорт. Перестроение в строю.

Обучение простейшим играм с применением технических транспортных средств повышенной опасности. Эстафеты, лидирование, преследование, блокирование.

Совершенствование

Обучение основным техническим приемам. Обучение посадке. Обучение технике разгона. Способы дросселирования и переключения передач. Особенности эффективного разгона. Стартовый разгон. Обучение технике старта. Положение корпуса и конечностей. Способы эффективного трогания со старта.

Обучение технике торможения на различных грунтах. Торможение двигателем. Торможение задним тормозом. Торможение передним тормозом. Торможение комбинированное. Особенности плавного и ступенчатого торможения. Создание критических условий при торможении.

Блокирование колес. Экстренное торможение. Торможение с боковым соскальзыванием. Сохранение устойчивости при торможении. Перераспределение веса в системе для создания максимального эффекта тормозной системы.

Обучение технике прохождения поворотов. Обучение выходу из поворота. Выравнивание транспортного средства. Особенности руления в повороте. Балансировка. Изучение техники входа в поворот. Способы входа в поворот: вход плавный, вкатывание, вход резкий. Контруление. Варианты входа в повороты различного радиуса.

Обучение технике преодоления неровностей. Обучение технике прыжков. Особенности подхода к препятствию. Приземление с акцентом на заднем колесе, на всех колесах, с акцентом на переднем колесе.

Использование педали тормоза или педали для газа. Амортизация и стабилизация системы «водитель-транспортное средство» при преодолении неровностей.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера, а также целых занятий с группами новичков и спортсменов младших разрядов.

Привитие инструкторских и судейских навыков начинается в учебно-тренировочных группах 2-го года обучения и систематически продолжается в течение всего процесса подготовки.

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) должны уметь проводить занятия с новичками и спортсменами учебно-тренировочных групп, а также по заданию тренера – занятия с отдельными квалифицированными спортсменами по технике и тактике в мотоциклетном спорте.

Приложение №1

Общая физическая подготовка

Возраст, лет	мальчики			девочки		
1. Подтягивание (количество раз)						
Уровень подготовленности						
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
7 лет	12 и выше	5-11	4 и ниже	4 и выше	2-3	1 и ниже
8 лет	14 и выше	7-13	6 и ниже	5 и выше	3-4	2 и ниже
9 лет	16 и выше	8-15	7 и ниже	6 и выше	3-5	2 и ниже
10 лет	18 и выше	9-17	8 и ниже	7 и выше	4-6	3 и ниже
11 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	8 и выше	4-7	3 и ниже
12 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	9 и выше	5-8	4 и ниже
13 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	10 и выше	5-9	4 и ниже
14 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
15 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
16 лет	22 и выше	11-21	10 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
17 лет и старше	24 и выше	12-23	11 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
2. Подъем туловища за 30 сек. (количество раз)						
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
7 лет	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8 лет	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже

10 лет	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
11 лет	22 и выше	11-21	10 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
12 лет	23 и выше	12-22	11 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
13 лет	24 и выше	12-23	11 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
14 лет	25 и выше	13-24	12 и ниже	20 и выше	11-19	9 и ниже
15 лет	26 и выше	13-25	12 и ниже	21 и выше	11-20	10 и ниже
16 лет	27 и выше	14-26	13 и ниже	21 и выше	11-20	10 и ниже
17 лет и старше	28 и выше	14-27	13 и ниже	22 и выше	11-21	10 и ниже

3. Прыжки в длину с места (в см.)

	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
7 лет	155 и выше	115-135	100 и ниже	150 и выше	110-130	85 и ниже
8 лет	165 и выше	125-145	110 и ниже	155 и выше	125-140	90 и ниже
9 лет	175 и выше	130-150	120 и ниже	160 и выше	135-150	110 и ниже
10 лет	185 и выше	140-160	130 и ниже	170 и выше	140-150	120 и ниже
11 лет	190 и выше	150-170	140 и ниже	175 и выше	150-160	130 и ниже
12 лет	195 и выше	155-175	145 и ниже	180 и выше	155-165	135 и ниже
13 лет	200 и выше	160-180	150 и ниже	185 и выше	160-170	140 и ниже
14 лет	205 и выше	165-195	155 и ниже	190 и выше	165-175	145 и ниже
15 лет	210 и выше	170-200	160 и ниже	195 и выше	170-180	150 и ниже
16 лет	215 и выше	175-205	165 и ниже	200 и выше	175-185	155 и ниже
17 лет и старше	220 и выше	180-210	170 и ниже	205 и выше	180-190	160 и ниже

4. Ходьба на лыжах

	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
7 лет	10,00 и ниже	10,30	11,00 и выше	10,30 и ниже	11,00	11,30 и выше
8 лет	9,00 и ниже	9,30	10,00 и выше	9,30 и ниже	10,00	10,30 и выше
9 лет	8,00 и ниже	8,30	9,00 и выше	8,30 и ниже	9,00	9,30 и выше
10 лет	7,00 и ниже	7,30	8,00 и выше	7,30 и ниже	8,00	8,30 и выше
11 лет	6,30 и ниже	7,00	7,30 и выше	7,00 и ниже	7,30	8,00 и выше
12 лет	6,00 и ниже	6,30	7,00 и выше	6,30 и ниже	7,00	7,30 и выше
13 лет	5,30 и ниже	6,00	6,30 и выше	6,00 и ниже	6,30	7,00 и выше
14 лет	5,00 и ниже	5,30	6,00 и выше	5,30 и ниже	6,00	6,30 и выше
15 лет	4,30 и ниже	5,00	5,30 и выше	5,00 и ниже	5,30	6,00 и выше
16 лет	4,00 и ниже	4,30	5,00 и выше	4,30 и ниже	5,00	5,30 и выше
17 лет и старше	3,30 и ниже	4,00	4,30 и выше	4,00 и ниже	4,30	5,00 и выше

5. Отжимание от пола

	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
7 лет	14 и выше	12	10 и ниже	12 и выше	10	8 и ниже
8 лет	16 и выше	14	12 и ниже	14 и выше	12	8 и ниже
9 лет	18 и выше	16	14 и ниже	16 и выше	14	10 и ниже
10 лет	20 и выше	18	16 и ниже	18 и выше	16	12 и ниже
11 лет	22 и выше	20	18 и ниже	20 и выше	18	14 и ниже
12 лет	24 и выше	22	20 и ниже	22 и выше	20	16 и ниже
13 лет	26 и выше	24	22 и ниже	24 и выше	22	18 и ниже

14 лет	28 и выше	26	24 и ниже	26 и выше	24	20 и ниже
15 лет	30 и выше	28	26 и ниже	28 и выше	26	22 и ниже
16 лет	33 и выше	30	28 и ниже	30 и выше	28	24 и ниже
17 лет и старше	35 и выше	32	30 и ниже	32 и выше	30	26 и ниже

6. Бег 1000 м (мин.сек.)						
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
7 лет	5,45 и ниже	5,46-8-45	8,46 и выше	6,00 и ниже	6,01-9,09	9,10 и выше
8 лет	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9 лет	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10 лет	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
11 лет	4,46 и ниже	4,47-7,45	7,46 и выше	5,20 и ниже	5,21-8,20	8,21 и выше
12 лет	4,30 и ниже	4,31-7,30	7,31 и выше	5,10 и ниже	5,11-8,10	8,11 и выше
13 лет	4,20 и ниже	4,21-7,15	7,16 и выше	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше
14 лет	4,10 и ниже	4,11-7,00	7,01 и выше	4,50 и ниже	4,51-7,50	7,51 и выше
15 лет	3,55 и ниже	3,56-6,45	6,46 и выше	4,40 и ниже	4,41-7,40	7,41 и выше
16 лет	3,26 и ниже	3,37-6,30	6,31 и выше	4,30 и ниже	4,31-7,30	7,31 и выше
17 лет и старше	3,20 и ниже	3,21-6,15	6,16 и выше	4,20 и ниже	4,21-7,20	7,21 и выше

7. Бег 30 м (сек)						
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
7 лет	5,6 и ниже	7,3-6,2	7,5 и выше	5,8 и ниже	7,5-6,4	7,6 и выше
8 лет	5,4 и ниже	7,0-6,0	7,1 и выше	5,6 и ниже	7,2-6,2	7,3 и выше
9 лет	5,1 и ниже	6,7-5,7	6,8 и выше	5,3 и ниже	6,9-6,0	7,0 и выше
10 лет	5,1 и ниже	6,5-5,6	6,6 и выше	5,2 и ниже	6,5-5,6	6,6 и выше
11 лет	5,0 и ниже	6,1-5,5	6,3 и выше	5,1 и ниже	6,3-5,7	6,4 и выше
12 лет	4,9 и ниже	5,8-5,4	6,0 и выше	5,0 и ниже	6,2-5,5	6,3 и выше
13 лет	4,8 и ниже	5,6-5,2	5,9 и выше	4,9 и ниже	6,0-5,4	6,2 и выше
14 лет	4,7 и ниже	5,5-5,1	5,8 и выше	4,9 и ниже	5,9-5,4	6,1 и выше
15 лет	4,5 и ниже	5,3-4,9	5,5 и выше	4,8 и ниже	5,8-5,3	6,0 и выше
16 лет	4,4 и ниже	5,1-4,8	5,2 и выше	4,8 и ниже	5,7-5,3	5,8 и выше
17 лет и старше	4,3 и ниже	5,0-4,7	5,1 и выше	4,7 и ниже	5,7-5,3	5,8 и выше

Примечание: Контрольные нормативы по ОФП и СФП считаются выполненными, при выполнении 75% заданного объема.

Рекомендуемая экипировка для спортивной подготовки по мотоциклетному спорту (мотокросс)

№ п/п	Наименование	Кол-во	
	Шлем	1 шт	На каждого спортсмена
	Защита шеи (ошейник)	1 шт	На каждого спортсмена
	Очки: Обычные, грязевые с перемоткой, зимние	1 шт	На каждого спортсмена

	Отрывные стартовые фильтры для очков	1 шт	На каждого спортсмена
	Подшлемник	1 шт	На каждого спортсмена
	Защита (панцырь-нагрудник)	1 шт	На каждого спортсмена
	Налокотники	2 шт	На каждого спортсмена
	Защита голени	2 шт	На каждого спортсмена
	Ортопедические коленные суставы (брейс)	2 шт	На каждого спортсмена
	Защитный пояс	1 шт	На каждого спортсмена
	Защитные шорты	1 шт	На каждого спортсмена
	Перчатки летние, зимние	1 шт	На каждого спортсмена
	Мотоботы	1 шт	На каждого спортсмена
	Футболка – мото	1 шт	На каждого спортсмена
	Мото брюки	1 шт	На каждого спортсмена
	Грязевая форма (куртка, брюки)	1 шт	На каждого спортсмена
	Зимняя форма (куртка, брюки)	1 шт	На каждого спортсмена
	Термобелье	1 шт	На каждого спортсмена
	Костюм спортивный летний	1 шт	На каждого спортсмена
	Костюм утепленный зимний	1 шт	На каждого спортсмена
	Кроссовки летние	1 шт	На каждого спортсмена
	Кроссовки зимние	1 шт	На каждого спортсмена
	Спортивная шапка	1 шт	На каждого спортсмена
	Бейсболка	1 шт	На каждого спортсмена
	Футболка х/б	1 шт	На каждого спортсмена
	Плащ – дождевик	1 шт	На каждого спортсмена
	Сапоги резиновые	1 шт	На каждого спортсмена
	Костюм механика	1 шт	На каждого спортсмена
	Спортивная сумка под экипировку	1 шт	На каждого спортсмена
	Зонт мотоциклетный	1 шт	На команду

Рекомендуемая техника и оборудование для спортивной подготовки по мотоциклетному спорту (мотокросс)

№ п/п	Наименование	Кол-во	
1	Мотоцикл 50 см3, 2 Т	2	
2	Мотоцикл 65 см3, 2 Т	1	
3	Мотоцикл 85 см3, 2 Т	1	
4	Мотоцикл 125 см3, 2 Т	2	
5	Мотоцикл 250 см3, 4 Т	1	
6	Мотоцикл 450 см3, 4 Т	1	
7	Электрогенератор 3 кВт	1	На команду
8	Мойка переносная электрическая	1	На команду

9	Палатка 3x4 м.	2	На команду
10	Подставка под мотоциклы	8	На команду
11	Компрессор	1	На команду
12	Моторезина летняя (комплект)	6	На спортсмена
13	Моторезина зимняя (комплект)	6	На спортсмена
14	Моторезина грязевая (комплект)	6	На спортсмена
15	Шины	12	На спортсмена
16	Шуруповерт	1	На команду
17	Паяльник	1	На команду
18	Дрель	1	На команду
19	Болгарка (ушм)	1	На команду
20	Набор ключей	1	На команду
21	Тумбочка слесарная под инструмент	1	На команду
22	Фен	1	На команду
23	Гайковерт	1	На команду
24	Палатка 3x6 м.	1	На команду
25	Мойка (мотопомпа)	1	На команду

ЛИТЕРАТУРА

1. **Справочник работника физической культуры и спорта.** А.В.Царик, Москва, Советский спорт 2003
2. **Теоретические и практические аспекты спортивного отбора.** Н.С.Кончиц, Новосибирск, 2007
3. **Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект.** Ю.А.Янсон, Ростов-на-Дону «Феникс», 2009
4. **Физическая культура.** Ю.И.Евсеев, Ростов-на-Дону «Феникс», 2008
5. **Гигиена физического воспитания и спорта.** Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова, Москва, « Академия» ,2002
6. **Основы медицинских знаний и здорового образа жизни.** .И.Айзман, В.Б.Рубанович, М.А.Суботьялов, Новосибирск, Сибирское Университетское издательство 2009
7. **Питание для спортсменов.** М.В.Арансон, Москва, ФиС, 2001
8. **Психология победы в спорте.** М.В.Китаева, Ростов-на-Дону «Феникс», 2006
9. **Роль индивидуальных качеств личности в эффективности спортивной деятельности.** Ю.Н.Кабанов, Новосибирск, Издательство Сибирского отделения Российской академии наук, 2009
10. **Правила дорожного движения РФ официальный текст с иллюстрациями и комментариями.** Москва, ООО Издательство «Эксмо» 2010
11. **Топлива, смазочные материалы и технические жидкости**
12. **Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры,** Матвеев Л. П. Издательство:"Издательство "Советский Спорт""2010
13. **Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ,** Москва, 1995г.