

муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нягани «Спортивная школа им. А.Ф. Орловского»
(МАУ ДО г. Нягани «СШ им. А.Ф. Орловского»)

Рассмотрено:
на тренерском совете
МАУ ДО г. Нягани
«СШ им. А.Ф. Орловского»
протокол № 6 от 29.08.2024 г.

Утверждено:
приказом МАУ ДО г. Нягани
«СШ им. А.Ф. Орловского»
приказ № 252 от 13.09.2024 г.

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной
программы спортивной подготовки по виду спорта «Мотоциклетный
спорт»,
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 30.11.2022 № 1094
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «Мотоциклетный спорт»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 14.12.2022 № 71505*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	2 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап спортивной специализации	не ограничено
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничено

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	6
1.1. Название программы.....	6
1.2.Цели и задачи программы.....	6
2.ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	7
2.1.Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	7
2.2.Объем программы.....	7
2.3.Виды (формы) обучения по программе.....	7
2.4.Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5.Календарный план воспитательной работы.....	10
2.6.План антидопинговых мероприятий.....	11
2.7.План инструкторской и судейской практики.....	13
2.8.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	14
3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.....	17
3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	17
3.2.Оценка результатов освоения программы.....	18
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	19
4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	20
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.....	20
4.2.Учебно-тематический план.....	30
5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	31
6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	32
6.1.Материально-технические условия.....	32
6.2.Кадровые условия.....	33
6.3.Информационно-методические условия.....	33
Приложения.....	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» составлена в соответствии с требованиями приказа Минспорта России от 30.11.2022 N 1094 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.12.2022 N 71505) к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МАУ ДО г.Нягани «СШ им. А.Ф. Орловского» и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по мотоциклетному спорту на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства. Обучающиеся, успешно освоившие программу и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» на этапе спортивного совершенствования и на этапе высшего спортивного мастерства в МАУ ДО г.Нягани «СШ им. А.Ф. Орловского», остальные, по окончании обучения при желании могут продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе.

Актуальность программы заключается в том, что широким применением мототехники как в быту, так и на производстве, предусматривает подготовку обучающихся к овладению определенных технических знаний и практических навыков в эксплуатации мототехники.

Развитие и популяризация среди населения технических и военно-прикладных видов спорта - это одно из важных направлений социальной политики нашего государства, способствующих укреплению здоровья нации, воспитанию здорового и технически грамотного подрастающего поколения.

Мотокросс - один из видов мотоспорта, представляет собой гонку на специальных спортивных мотоциклах, проводимую на пересеченной местности по замкнутой трассе с естественными (в виде крутых подъемов, спусков, поворотов, канав, песка и т. п.) и искусственными (столы, трамплины, колейные мосты) препятствиями.

Мотоспортом можно заниматься со школьного возраста. Это дает возможность детям овладеть слесарным инструментом, научиться точностям регулировки двигателя и ходовой части мотоцикла, освоить работу на различных металлообрабатывающих станках. Участие в подготовке мотоцикла к соревнованиям приносит школьнику большую пользу: он познает радость творчества, приобретает навыки конструирования, с интересом трудится и видит плоды своих рук – испытывает свою машину, участвует на ней в соревнованиях.

Курс программы спортивно-технической направленности «Мотокросс» поможет обучающимся адаптироваться в дальнейшей самостоятельной жизни: учиться в технических учебных заведениях, на производстве, самоподготовке к экзамену в ГИБДД на водителя транспортного средства категории «А» (мототранспорт).

Программа рассчитана на 3 года обучения: 1 год -192 часа (3 раза в неделю по 2 часа), 2 год - 306 часов (3 раза в неделю по 3 часа), 3 год-306 часов (3 3 раза в неделю по 3 часа); для учащихся в возрасте от 8 до 15 лет. При разработке программы учитывались возрастные особенности учащихся, правила вида спорта «Мотоциклетный спорт».

Акцент делается на спортивное вождение, техническое обслуживание и мелкий ремонт мототехники.

Набор детей в группу происходит на добровольной основе, без предъявления требований к знаниям и навыкам учащихся. Учитывая специфику данного вида спорта и для соблюдения техники безопасности, наполняемость в группах первого года обучения должна быть до 10 человек, в группах второго года- 8-10, третьего и последующих годов обучения до 8 человек. Форма организации учебного процесса – групповые и индивидуально – групповые занятия.

Специфическая особенность подготовки спортсмена состоит в том, что невозможно провести спортивно-тренировочные занятия без соответствующей теоретической подготовки. Поэтому учебно-тренировочная программа по данному виду спорта содержит не только практические тренировки и общую физическую подготовку, но также и сопутствующий теоретический курс занятий. В процессе теоретического обучения воспитанники знакомятся с устройством мототехники, назначением отдельных видов деталей и приборов, с технологическими основами разборки и сборки частей мотоцикла, историей и перспективами развития мотоспорта. На практических занятиях воспитанники изучают техническую документацию, материалы и инструменты, которые используются при сборочных работах. Овладение техникой вождения мотоцикла, на предельной скорости происходит поэтапно, а обучение и тренировки в каждом цикле подготовки к конкретным соревнованиям следует проводить поэлементно. Выполняя специальные задания, воспитанники приобретают общетрудовые, специальные и профессиональные умения и навыки, необходимые для сборки, разборки и ремонта техники. Кроме того, в программу включен блок по общей физической подготовке.

В первый год обучения используются в основном объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы обучения, иногда – частично-поисковые в форме игры, конкурса. Практические занятия строятся от простого к сложному и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Программа составлена таким образом, чтоб ребята смогли овладеть всем комплексом знаний по устройству

мотоцикла, овладеть всеми приемами работы со слесарным ручным инструментом, электроинструментом, станочным оборудованием.

Проводится как текущий, периодический, так и итоговый контроль усвоения пройденного материала учащимися.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления правильности применения теоретических познаний на практике (например: правильно сесть и освободить мотоцикл; правильно назвать ту или иную 4 деталь мотоцикла и ее назначение). Один из методов диагностики применительно к учебному вождению: прохождение определенной дистанции (состоящей из нескольких кругов) на время с последующим разбором всех допущенных ошибок и повторение заезда на время (сравнительная характеристика) для каждого воспитанника в отдельности.

Периодический контроль производится один раз в три месяца и включает два этапа: Теоретический зачёт в форме, доступной учащимся, включающей вопросы по темам теоретического и практического цикла соответствующего учебного периода, например: «Устройство мотоцикла», «Правила проведения соревнований»; контрольные заезды и/или соревнования, целью которых является проверка, как теоретических знаний, так и практических умений и навыков; выявление приоритетных направлений в обучении для каждого ребенка.

В результате освоения программы у ребят, помимо достижения спортивных результатов, формируется система знаний по устройству, техническому обслуживанию, ремонту и эксплуатации мототехники. Воспитанники знакомятся с правилами и основами безопасности дорожного движения, постигают основные правовые аспекты деятельности участников дорожного движения, правила оказания первой медицинской помощи, осваивают навыки практического вождения мототехники.

Ожидаемые результаты:

- усвоение правил ремонта и эксплуатации мототехники, приобретение детьми навыка вождения мотоцикла;
- развитие технических способностей;
- развитие личностных качеств воспитанников;
- стремление к повышению спортивных результатов;
- устойчивость к физическим и психологическим нагрузкам.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Название программы.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Мотоциклетный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Мотоциклетный спорт с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Мотоциклетный спорт», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 № 1094 (далее – ФССП).

1.2. Цели и задачи программы.

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.

Основными задачами реализации программы являются:

- обучить правилам эксплуатации и ремонта мототехники, вождению мотоцикла;
- развивать технические способности и конструкторские умения при выполнении практических работ;
- воспитывать такие качества, как ответственность за порученное дело, честность, готовность помочь товарищу, уважение к старшим;
- сформировать направленность к достижению мотокроссменом спортивных результатов;
- развивать физические и психологические возможности спортсмена.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки представлены в приложении № 1.

2.2. Объем программы.

Объемы программы, основываются на необходимых объемах тренировочного процесса, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта мотоциклетный спорт, постепенности их увеличения представлены в приложении № 2.

2.3. Виды (формы) обучения по программе.

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

учебно-тренировочные занятия:

- групповые - выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану (возможные преимущества: командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства);

- индивидуальные - запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя (возможные преимущества: сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники);

- смешанные - комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная) (возможные преимущества: разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм).

учебно-тренировочные мероприятия:

- общая физическая — это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры.

- специальная физическая - направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами и тактическими действиями.

- техническая - это процесс обучения технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники.

- тактическая — это целесообразные, согласованные действия игроков, направленные на достижение победы в соревнованиях.

- теоретическая - одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы в соревнованиях.

- психологическая — это организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей обучающихся в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

- интегральная - представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в приложении № 3.

А конкретный план мероприятий во исполнения это программы принимается ежегодно.

спортивные соревнования:

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных

соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта мотоциклетный спорт представлены в приложении № 4.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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 в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта мотоциклетный спорт представлены в приложении № 5.

Годовой учебно-тренировочный план представлены в приложении № 6.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров-преподавателей, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 7.

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном

стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий по организации и проведения допингового контроля и антидопингового обеспечения представлен в приложении № 8.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе спортсмену-инструктору необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям в общеобразовательной школе.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по мотоциклетному спорту.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретарской бригады.
6. Участвовать в региональных, областных, Всероссийских семинарах по подготовке арбитров, судей-секретарей, проводимых под эгидой РФБ.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психо-мышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. Каждое средство восстановления является многофункциональным.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки 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.

3.2. Оценка результатов освоения программы.

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Критерии оценки на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в мотоциклетный спорт, навыков гигиены и самоконтроля.

Критерии оценки на тренировочном этапе (спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по мотоциклетному спорту;
- освоение теоретического раздела программы.

Критерии оценки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступления на Всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в календарный план организации.

Критерии оценки результатов на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступлений во Всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- число спортсменов, входящих в состав команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги;
- число спортсменов, вошедших в составы спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, Российской Федерации.

Вышеперечисленные критерии фиксируются в форме промежуточного итогового тестирования, а именно как:

- показанный результат;
- занятое место;
- выполненный спортивный разряд.

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

Для проведения индивидуального отбора проводят тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа. Контрольные и контрольно-переводные нормативы представлены в приложении № 9, 10, 11, 12.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА.

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

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Основы спортивного кодекса. Правила соревнований, их организация и проведение.

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 флаги. Указательные и предупреждающие знаки. Участники соревнований. Права и обязанности участников. Экипировка. Представители и капитаны команд, их права и обязанности. Определение категорий, группы. Классификация. Технический осмотр. Горюче-смазочные материалы, ограничения, заправка и обслуживание. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

Основные регламентирующие документы по организации и проведению соревнований. Значение регламентирующих документов в развитии мотоциклетного спорта. Положение о соревнованиях, порядок их составления и 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.

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

Федеральные стандарты спортивной подготовки по мотоциклетному спорту.

Антидопинговые правила. Общероссийские антидопинговые правила. Международные антидопинговые правила.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Строение и функции организма человека.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении сердца, регуляции кровообращения, о гемодинамике. 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.

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

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Общий режим. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма спортсмена. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Здоровый образ жизни. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями.

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

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

Требования техники безопасности при занятиях мотоциклетным спортом.

Основы методики обучения и тренировки спортсмена. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков у 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.

Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах. Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности спортсменов. Анализ контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке различных групп занимающихся. Построение и методика проведения тренировки (дневного и 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 спортсменом.

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.

Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Общая физическая подготовка

В детском и юношеском возрасте, когда закладывается база разносторонней физической подготовки, спортсмены выполняют огромное количество общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.

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

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища. В различных стойках: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловищем. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. То же - у гимнастической стенки. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Парные упражнения с сопротивлением. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднимание и опускание ног; то же - круговые движения ногами, поднятыми под углом 45° . Переходы в положение сидя из положения на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук: вдоль туловища, на поясе, за головой, вверх, с отягощениями.

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

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре с различными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами и с предметами в руках.

Упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами и др.) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком и др.): сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Перемещение по гимнастической стенке в висе па руках. Упражнения в различных исходных положениях с гантелями (1-2 кг), с набивными мячами и др. Упражнения с предметами на местности: метание предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из разных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все приведенные выше и другие упражнения выполняются сериями в различном темпе с соответствующей дозировкой.

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

Из положения виса на перекладине, гимнастической стенке или других предметах - поднимание ног вверх до касания носками места хвата, то же - держа ногами набивной мяч.

Из положения виса па гимнастической стенке - круги ногами в обе стороны и др.

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

Указанные упражнения и их варианты, предлагаемые тренером-преподавателем, выполняются сериями в различном темпе, с разной амплитудой и с соответствующей дозировкой.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Движения прямой и согнутой ногой в положении стоя С опорой О предметы. Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног. Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре впереди. Энергичное поднятие на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки, то же - стоя на наклонном упоре. Ходьба перекатом с пятки на носок.

Выпрыгивания из глубокого приседа. Выпрыгивания вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны из положения присев. Поднятие веса из положения присев. Прыжки с отягощением. Стоя на коленях, ноги фиксированы сзади, наклоны прогнувшись вперед. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой стоя на месте и с движением вперед, в стороны.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной); перешагивание и перепрыгивание через палку и выкруты; упражнения с сопротивлением партнера.

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

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

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с использованием бега, элементов сопротивления, прыжков, метаний, преодоления препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами, включающими изученные

упражнения. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, элементами спортивных игр. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Спортивные игры. Волейбол, теннис, ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол, регби и др.

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

Специальная физическая подготовка.

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

Специально-подготовительные упражнения можно разделить на две большие группы: - упражнения, развивающие специальные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость (координацию), гибкость; - подводящие упражнения, способствующие обучению технике и развитию технического мастерства.

Быстрота — комплексное физическое качество, определяющееся тремя относительно независимыми формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного мышечного сокращения и максимальной частотой движений. Основные методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

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

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

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

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

В силовой подготовке используют упражнения на снарядах, со снарядами, упражнения с партнером, с преодолением собственного веса и

сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режимах.

В силовой подготовке детей и подростков следует применять следующие упражнения:

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

Спортсмены используют методы повторных и динамических усилий.

Метод повторных усилий характеризуется использованием непредельных (30-40% от максимальных) отягощений с предельным числом повторений.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (10-20%) отягощении.

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

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

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

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

Для повышения скоростной выносливости используют бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, челночный бег, игровые упражнения.

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

Воспитание ловкости на начальных этапах подготовки представляет собой обучение широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

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

Используются многие упражнения в равновесии.

Гибкость (подвижность суставов) — способность выполнять различные движения с большой амплитудой.

Для развития гибкости и ее поддержания используют упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, — упражнения на растягивание. Они могут быть активными и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера).

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

Основы техники вождения в мотоциклетном спорте.

Особенности техники вождения спортивного мотоцикла Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. 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 мотоцикла 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.

Характеристика элементов техники спортивного и скоростного вождения. Биомеханика основных положений гонщика и его движений при управлении мотоциклом. Терминология технических приемов и их классификация. Положение гонщика на мотоцикле. Виды и особенности посадки; положение головы, корпуса, конечностей. Техника старта и набора скорости. Динамика старта и разгона, их фазовый характер. Положение гонщика на старте и при разгонах. Варианты управления рычагами и педалями, особенности дросселирования при старте при различных коэффициентах сцепления. Моментное и двойное отпущение сцепления. Постоянное и переменное дросселированные, использование максимальной мощности двигателя. Вертикальное и наклонное положение корпуса. Изменение положения корпуса при трогании с места. Положение головы при восприятии стартового сигнала. Изучение восприятия стартового раздражителя с помощью периферического зрения. Приемы противодействия опрокидывающим силам. Комбинированный способ торможения. Ступенчатое и плавное замедление. Потеря управляемости и устойчивости при блокировке колес мотоцикла. Техника прохождения поворотов. Способы прохождения поворотов. Представление движений гонщика при прохождении поворотов в виде отдельных фаз: подход, вход, движение по дуге, выход. Особенности и влияние посадки в повороте. Перераспределение

веса по осям. Поддержание равновесия и балансировка в поперечной плоскости при движении в повороте. Техника входа в поворот вкатыванием. Резкий вход с контр смещением руля. Переход в занос. Особенности при попадании в занос. Движение по дуге. Техника руления или управления заносом в повороте. Руление компенсаторное и корректирующее. Противодействие центробежной силе. Техника выхода из поворота. Особенности выравнивания и разгона на выходе. Способы загрузки заднего колеса. Перераспределение центра тяжести. Техника преодоления неровностей. Особенности стабилизации и амортизации системы «гонщик мотоцикл» при преодолении неровностей. Техника выполнения прыжков. Разновидности прыжков. Положение и движение гонщика при выполнении прыжков. Фазовый характер прыжков: подход, отрыв, полет, приземление. Сложно координационные прыжки. Техника вождения мотоцикла на заднем колесе и ее использование.

Особенности тактики в мотокроссе.

Использование технических приемов для достижения тактической цели при борьбе с противником на трассе. Особенности тактических действий в зависимости от вида спорта, системы зачета, состава участников, протяженности и профиля трассы, метеорологических условий. Изучение системы получения информации о гонщиках на трассе и управлении их тактическими действиями. Изучение условий и мест соревнований, сбор информации о противнике. Изучение геометрии движений в поворотах: движение при минимальном радиусе, максимальном, меняющемся. Движение по сглаживающейся траектории. Обманные действия. Простые и сложные финты. Изучение тактических приемов для командной гонки. Смена траекторий в паре. Способы взаимной подстраховки. Применение вариантов техники в зависимости от характера трассы, особенностей соперников, технической характеристики спортивной техники. Взаимодействие с противником при ведении борьбы: психологическое давление, действие и маневрирование и т.д. Способы создания тактического преимущества: овладение инициативой в гонке, занятие лучшей траектории движения, навязывание максимального или «рваного» темпа. Примеры особенностей тактики в мотоциклетном спорте за рубежом. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Тактика нападения и защиты, система игры и т.д. Планирование результатов. Комплектование команд. Изменение тактического плана в ходе соревнований. Анализ результатов. Цели и задачи тактической подготовки гонщика.

Учебное вождение.

Прохождение поворотов. Обучение технике преодоления неровностей. Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение технике торможения на различных грунтах. Торможение двигателем. 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. Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Комбинированное торможение. Особенности руления в повороте. Сохранение поперечного равновесия. Балансировка. Изучение техники входа в поворот. Способы входа в поворот: вход плавный, вкатывание, вход резкий. Контр руление. Варианты входа в повороты различного радиуса. Подход к повороту как подготовительная фаза поворота. Подводящие и имитационные упражнения. Обучение технике прыжков. Прыжок «выстрелом». Особенности подхода к препятствию. Отрыв. Приземление с акцентом на заднем колесе, на всех колесах, с акцентом на переднем колесе. Сохранение равновесия в фазе приземления. Прыжок в спуск. Особенности отрыва. Использование педали тормоза или газа. Переориентация транспортного средства в момент отрыва и приземления; баллистический характер фазы полета. Особенности приземления на склоне. Сложно координационные прыжки. Серия прыжков. Навесные прыжки. Укороченный прыжок. Прыжок с поворотом. Прыжки в колее. Закрытые прыжки. Прыжки с приземлением на скользкий грунт. Опрокидывающий момент. Последующая стабилизация. Опережающий подскок. Уступающая амортизация.

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 составные части спортсмена. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки.

Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Роль и значение состояния психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по автомобильному спорту.

Особенности влияния психологической подготовки спортсмена на результаты соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, стартом и в ходе соревнований. Особенности проявления волевых качеств спортсменами с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной системы (деятельности), темперамента и психологических особенностей спортсменов. Участие в соревнованиях различного уровня сложности как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена.

Психологическая характеристика подготовительного и основного периодов. Психологическая подготовка перед соревнованиями, с учетом

индивидуальных особенностей спортсмена. Средства и методы развития отдельных психических качеств. Влияние разминки на психическое состояние спортсмена и ее содержание. Ранняя психологическая подготовка учащихся. Роль коллектива и тренера-преподавателя в психологической подготовке спортсмена на разных этапах подготовки в процессе тренировки и соревнований.

Требования техники безопасности.

Роль пассивной и активной безопасности в сохранении жизни спортсмена. Опасные конструкции - основные определения, понятия. Пассивная безопасность. Активная безопасность. Роль спортсмена в подготовке спортивного мотоцикла, проверка средств пассивной и активной безопасности перед соревнованиями и тренировками. Меры страховки и само страховки. Средства и методы предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Правила дорожного движения.

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

Движение через железнодорожные пути. Движение по автомагистралям. Движение в жилых зонах. Приоритет маршрутных транспортных средств. Пользование внешними световыми приборами и звуковыми сигналами. Буксировка механических транспортных средств. Учебная езда. Перевозка людей. Перевозка грузов. Дополнительные требования к движению велосипедов и водителей мопедов. Дополнительные требования к движению гужевых повозок, а также к прогону животных.

Основные положения по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанности должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения. Перечень неисправностей и условий, при которых запрещается эксплуатация транспортных средств. Уголовный Кодекс РФ об ответственности водителей. Гражданский Кодекс РФ об ответственности водителей. Штрафы и другие санкции для водителей и пешеходов (извлечения из КоАП РФ). Решение билетов по ПДД.

4.2. Учебно-тематический план.

В учебно-тематическом плане указывается по этапам спортивной подготовки включающие темы по теоретической подготовке, указаны объемы, сроки проведения и краткое содержание теоретических занятий по темам. Учебно-тематический план представлен в приложении № 13.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

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".

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с **гражданским законодательством** Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие спортивного сооружения и (или) спортивной трассы, подготовленных для вида спорта "мотоциклетный спорт";
- наличие теплого помещения для хранения оборудования и спортивного инвентаря;
- наличие теплого помещения для обслуживания спортивной техники;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с **приказом** Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в приложении № 14;
- обеспечение спортивной экипировкой представлены в приложении № 15;
- 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.

6.2. Кадровые условия реализации программы.

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.

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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), **профессиональным стандартом "Тренер"**, утвержденным **приказом** Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), **профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта"**, утвержденным **приказом** Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации программы.

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Приказ Минспорта РФ от 08.12.2017 № 1060 « Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»;

3. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»;
5. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие. — М., 2000.;
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев: Олимпийская литература, 1999.;
8. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 1976;
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для ВУЗов. — М., 2009.;
10. Сапин М.Р. Анатомия человека: учебное пособие для студ. пед. вузов: в 2 кн.: кн. 1,2/;
11. Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие. – М., 2002.;
12. Гурвич М. М. Рациональное питание спортсмена М.: ДОСААФ, 1980.;
13. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М., ФиС., 1987.;
14. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта, Москва, « Академия» ,2002;
15. Правила дорожного движения Российской Федерации, утвержденные постановлением Совета Министров - Правительства Российской Федерации от 23 октября 1993 г. 1090 «О правилах дорожного движения». Российский Красный Крест. Пособие по первой помощи. - М.: ООО "Российский красный Крест", 2014.;
16. Градусов В. А. Общая физическая подготовка в тренировочном процессе мотокроссмена: метод. разработка для студентов спортивного факультета ГЦОЛИФКа / В. А. Градусов, А. М. Федоткин. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1985;
17. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.;
18. Гогунев Е.И., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. — М., 2000;
19. Мельников М.В. Психология: учебник для институтов физической культуры, 1987;
20. Блеер А.Н. Основы психофизиологии экстремальной деятельности -М.: 2006.;
21. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1980;

22. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для институтов физ. культ. - М., 1988. ;
23. Трофимец Ю.И. Мотокросс. Подготовка гонщиков. –1990г;
24. Шулик Г.И. Теоретические основы управления мотоциклом в экстремальных условиях // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. ;
25. Чиняев В.Г Устройство и техническое обслуживание мотоциклов. - 1982 Формат: Издат.:ДОСААФ СССР. 113;
26. Григорьев, И. М. Мотокросс и гонщик - Киев: Здоровье, 1987. ;
27. Зотов И.Г. Вождение мотоциклов в сложных условиях - М. : ДОСААФ, 1973. ;
28. Йенач Ник. Техника спортивной езды / Ник Йенач. - Дэвид Булл Пабблишинг, 2004. ;
29. Трофимец Ю.И. Мотокросс (обучение и тренировка) – М.: Ордена Знак Почёта издательство ДОСААФ СССР, 1980. ;
30. Трофимец Ю.И. Мотокросс (подготовка гонщиков) – М. : «ПАТРИОТ», 1990. ;
31. Трофимец Ю.И. Мотоциклетный кросс (подготовка гонщиков) – М. : Издательство ДОСААФ, 1970. ;
32. Цыганков Э.С. Базовая модель техники прохождения поворотов в мотоциклетном спорте /Теория и практика физической культуры. - 2014. - №3;
33. Шулик Г.И. Экспресс-оценка технического и тактического мастерства мотоспортсменов / Г.И. Шулик, Э.С. Цыганков, В.Н. Зудин // Теория и практика физической культуры. – 2012. №3. ;
34. Боуш Р. Л. Прогнозирование спортивных результатов в мотоциклетном спорте:– М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992. ;
35. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983. ;
36. Правила соревнований по мотоциклетному спорту. ;
37. Ежегодник мотокросс 2010, Москва, Мотоциклетная Федерация России.

Сайты:

kartodrom.com.ua

<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

<http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/>

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

**Объем
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	6	312
	2	7	364
	3	8	416
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	520
	2	12	624
	3	14	728
	4	16	832
	5	18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	20	1040
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	24	1248

Учебно-тренировочные мероприятия

N 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	-	14	14	14

	подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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

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

N 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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствовани я спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	7	8	10	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15-30			12-24					6-12	4-8
1.	Общая физическая подготовка	66	70	75	73	88	102	100	113	114	161
2.	Специальная физическая подготовка	47	59	67	94	113	117	150	146	188	225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	40	59	76	94	135	163
4.	Техническая подготовка	100	110	125	125	163	175	167	188	135	150

5.	Тактическая подготовка	57	70	75	94	100	117	167	188	208	225
	Теоретическая подготовка										
	Психологическая 42подготовка										
6.	Судейская практика	-	-	-	5	7	22	26	19	30	36
	Инструкторская практика										
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	11	13	15	13	19	17	38	42	63
	Медицинские, медико- биологические мероприятия										
	Восстановительные мероприятия										
8.	Интегральная подготовка (%)	32	44	61	88	100	117	129	150	188	225
Общее количество часов в год		312	364	416	520	624	728	832	936	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<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	<p>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</p>	В течение года

	спортсменов на соревнованиях)		
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)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения	Пояснения по проведению
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий + фотоотчёт.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год (по согласованию)	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Использование ресурсов http://list.rusada.ru	Тренер	1 раз в месяц	Задача – научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 препарата).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Участие в викторине на крупных спортивных мероприятиях в регионе.

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	http://newrusada.triagonal.net для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта».
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использование ресурсов http://list.rusada.ru Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий + фотоотчет.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	http://newrusada.triagonal.net для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс. Для спортсменов 7-12 лет на портале- онлайн образования РУСАДА доступен «онлайн-курс по ценностям чистого спорта».

	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Участие в викторине на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе.
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год	Использование ресурсов http://list.rusada.ru Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год (при поступлении и в дальнейшем каждый январь)	http://newrusada.triagonal.net для спортсменов 13 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн-курс.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	По согласованию с ответственным в регионе

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

N 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 о 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 о 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"

N 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"

N 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"

N 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"			

Учебно-тематический план

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

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

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

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

**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 (наддувной 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	пар	10
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											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (лет)	количес тво	срок эксплуа тации (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.	Мотопокрьшка для различных условий трассы	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе ство	срок эксплу атации (лет)	колич ество	срок эксплуат ации (лет)	количест во	срок эксплу атации (лет)	колич ество	срок эксплуат ации (лет)
1.	Башмак - защита левого мотобота (спидвей)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Брюки защитные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
4.	Техническое устройство для защиты тела	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Техническое устройство для защиты шеи	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
6.	Комбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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