

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва № 1

№ 4 от «20» 04 2017 г.

Явгель Н. Е. Явгель

/руководитель структурного подразделения/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ (ДИСЦИПЛИНА МОТОКРОСС)**

Возраст учащихся с 8 лет
Срок реализации программы 10 лет и более

Разработчик:

Еликова Ирина Геннадьевна,
заместитель директора
СДЮСШОР №1

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 13 от «23» 08 2017 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (предпрофессиональная) программа по виду спорта «Мотоциклетный спорт» дисциплина — мотокросс (далее – Программа) разработана на основе правил по виду спорта «мотоциклетный спорт» (приказ Минспорта России от 04 апреля 2014 г. № 206), примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва ((М.:Советский спорт, 2005.), приказа Минспорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными мотокроссменами и мотокроссменами национальных сборных команд различных возрастных групп.

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утверждены Приказом Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27 декабря 2013 г.

Нормативная часть Программы составлена на основании постановления Правительства Санкт-Петербурга от 01 ноября 2005 г. № 1675 «О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга» с изменениями. Нормативная часть Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации. Программа по мотокроссу составлена на основе многолетнего передового опыта работы по подготовке юных мотокроссменов, с учетом потребностей и проблем сегодняшнего поколения подростков и юношей.

Программа опирается и скорректирована в соответствии со следующими нормативными документами:

Конституция Российской Федерации;

Конвенция о правах ребенка;

Трудовой Кодекс Российской Федерации;

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года;

Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (далее – Национальная стратегия);

План действий по модернизации общего образования на 2012-2016 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.09.2010 № 1507-р;

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Актуальность Программы обусловлена общественной потребностью в творчески активных и технически грамотных молодых людях, в возрождении интереса молодежи к

современной технике, в воспитании культуры жизненного и профессионального самоопределения.

Новизна Программы состоит в том, что в образовательном процессе в органическом единстве у обучающихся развиваются элементы технической и физической культуры, как важные составляющие культуры современного человека.

История мотокросса берет свое начало в двадцатом веке, когда прошли первые соревнования в Великобритании, в течении 20-х годов, когда были проведены первые мотогонки по пересеченной местности. Идея была в скоростной езде по бездорожью и победителем был тот, кто первый пересечет финишную линию. Термин «мотокросс» образовался при слиянии двух слов - мотоцикл (motorcycle) и кросс кантри (cross-country) - гонки по пересеченной местности.

Соединение езды на мотоциклах по пересеченной местности со скоростью стало стимулом для возникновения соревнований по мотокроссу. Одним из первых доступных общественности соревнований на пересеченной местности была так называемая «гонка за лисой», проведенная на военном учебном плацу недалеко от Лондона в 1908 г. В ней участвовали 13 мотоциклистов и 16 конных всадников. Целью мотоциклистов было доказать, что новая техника на бездорожье по скорости превосходит лошадей.

В последующие годы в Великобритании и Франции продолжали проводить мотокроссы, но они не вызывали интереса у публики — не хватало наглядности. Для первых кроссов использовался один из элементов многодневки — подъем на холм. Старт был одиночным, а не массовым, трасса выбиралась так, чтобы ни один гонщик не смог добраться до вершины, а победителем считался тот, кто смог пройти наибольшее расстояние. И только после первой Мировой войны в европейских странах была найдена наиболее удачная форма проведения мотокроссов. Их стали проводить на естественной местности с травянистой, песчаной или даже грязевой (но без камней) поверхностью, используя массовый старт.

Официальным признанием мотокросса в СССР принято считать первую Всесоюзную рабочую спартакиаду, проведенную в 1928 году. В ее программу была включена мотокроссовая гонка на дистанцию 100 км.

Содержание Программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и следующих основных принципах:

- целостности (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность, с другой);
- гуманизации (признания личности ребенка с ее достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания);
- интеграции (тесная взаимосвязь всех разделов образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), подчиненных одной цели и связанных между собой);
- деятельностного подхода (знания приобретаются обучающимися во время активной деятельности);
- возрастного и индивидуального подхода (выбор форм, методов, приемов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

Цель программы:

Создание условий для самореализации личности обучающегося через занятия мотокроссом, развитие творческих способностей в области технических знаний

Задачи программы:

1. Формирование и развитие интереса к мотокроссу.

2. Ознакомление с элементами спортивных технико-конструкторских и технологических основ мотокросса.
3. Обучение вождению мотоцикла.
4. Обучение подготовке мототехники, технических средств обучения, оборудования и инвентаря.
5. Развитие физической подготовленности и спортивной работоспособности, специальных двигательных навыков мотокроссменов.
6. Развитие способности применять на практике основы техники и тактики мотокросса.
7. Предоставление возможности участвовать в соревнованиях различного масштаба, выполнять спортивные разряды в соответствии со спортивной классификацией.
8. Выявление в течение учебного года новых перспективных юных спортсменов для их привлечения в сборную команду в последующие годы.

Отличительной особенностью данной программы является направленность образовательного процесса на создание условий для формирования спортивной и технической культуры занимающихся, необходимых для достижения высоких спортивных результатов. Занятия проводятся с обучающимися в возрасте от 8 лет. Программа рассчитана на 10 лет обучения.

Программа строится с учетом знаний, умений, и навыков, приобретаемых школьниками на уроках в соответствии с обязательным образовательным минимумом. Программа предполагает постепенное и постоянное расширение и углубление знаний в области техники и спорта, в области мотокросса, развития специальных спортивных навыков, создание условий для воспитания способности правильно и осознанно действовать в экстремальных ситуациях спортивной деятельности.

Успешное освоение программного содержания предполагает продвижение по «разрядной лестнице» и включение в состав в сборной команды Санкт-Петербурга и России. Работа строится на основе календарного плана проведения соревнований различного масштаба с учетом планов учебно-воспитательной работы тех учреждений, где занимаются юные спортсмены – кандидаты в сборную команду города.

Структура системы многолетней подготовки (этапы)

1. Этап начальной подготовки - до 1 года и свыше года
2. Учебно-тренировочный этап до 2-х лет и свыше 2-х лет
3. Этап совершенствования спортивного мастерства до 1 года и свыше года
4. Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Организация учебно-тренировочного процесса

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, среднего стажа занятий и возраста занимающихся). Нормативы комплектования и объем учебно-тренировочной нагрузки, возраст учащихся и спортивные показатели по этапам подготовки определены с учетом техники безопасности и утверждены в Постановлении Правительства Санкт-Петербурга 01.11.2005 г. №1675 «О системе оплаты труда работников учреждений физкультурно-спортивной направленности, финансируемых за счет средств бюджета Санкт-Петербурга» с изменениями.

1. Для зачисления в группы на этап начальной подготовки учитывается выполнение нормативов по общей и физической подготовке:

- велосипедной проверки,
- упражнения на координацию,
- упражнения на определение физической выносливости.

Велосипедная проверка включает упражнения на управление велосипедом одной рукой, фигурное вождение и скоростные упражнения на велосипеде. Упражнения на координацию движений – прыжок толчком двух ног на 360 градусов. Оценивается точность приземления. Упражнения на определение физической выносливости состоит из сгибания-разгибания рук в упоре лежа, подтягиваний в висе на количество раз. Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнить нормативы представленные в приложении 5. При поступлении необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, справка о состоянии здоровья по форме 086-У, копия свидетельства о рождении.

В случае изменения нормативных документов, допускается предоставление дополнительных сведений об обучающемся.

Учитывая специфику мотокросса, следует уделять большое внимание четкой, последовательной системе отбора, который должен осуществляться и в течение первого года занятий. Регулярные медицинские обследования позволяют оценить приспособленность организма занимающихся к тренировочным нагрузкам, функциональное состояние спортсмена.

2. Перевод обучающихся (в т. ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, результатов выступления в соревнованиях, а также заключения врача. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе.

3. На этап учебно-тренировочной подготовки переводятся учащиеся, успешно прошедшие контрольно-переводные испытания. Продолжительность освоения учебно-тренировочного этапа 5 лет, минимальный возраст зачисления 9 лет. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных испытаний по общей физической и специальной подготовке, выполнения разрядных требований. Перевод осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

4. Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта.

5. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие норматив мастера спорта и показывающие стабильные результаты

6. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

7. Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа свыше двух лет, может быть сокращен не более чем на 25%

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Минимальный возраст зачисления учащихся по этапам подготовки представлен в таблице 1.

Таблица 1

Возраст зачисления учащихся по этапам подготовки

Вид спорта	Этапы подготовки						
	Начальной подготовки	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный		Совершенствования спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
Мото-кросс	1 год обучения	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1 года	Свыше года	Весь период
	8 -12 лет	9-13 лет	9 - 14 лет	11 - 16 лет	13 лет	14 – 15 лет	15 и старше

Таблица 2

Режимы учебно-тренировочного процесса и требования по спортивной подготовке

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед)	Требования по физической и специальной подготовке
Начальной подготовки	Первый год	15	6	Контрольные нормативы
	Свыше 1 года	14	9	Контрольные нормативы
Учебно-тренировочный этап	До 2-х лет	8	12	3 юношеский-1 юношеский разряд
	Свыше 2-х лет	6	18	3-1 разряд
Совершенствования спортивного мастерства	До 1 года	5	24	КМС
	Свыше года	4	28	КМС, МС
Высшего спортивного мастерства	Весь период	3	32	МС

Формы организации образовательного, учебно-тренировочного процесса:

- ❖ Групповые учебно-тренировочные занятия;
- ❖ Теоретические занятия, просмотр учебных видеофильмов, кинограмм, кинокольцовок и т. д.;
- ❖ Тренировки по индивидуальным планам Работа по индивидуальным планам значительно преобладает над групповыми формами на этапе спортивного совершенствования, приобретая 100% характер на этапе высшего спортивного мастерства;
- ❖ Соревнования согласно календарному плану спортивных мероприятий, утвержденному Федерацией мотокросса;
- ❖ Контрольно-переводные испытания;
- ❖ Инструкторская и судейская практика;
- ❖ Восстановительные мероприятия;
- ❖ Медицинский контроль;

Изучение программного материала проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед. В старших группах для прохождения теоретического раздела необходимо выделить отдельные занятия. Следует также принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по мотокроссу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строения и функций организма человека, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Со спортсменами 3 и последующих годов обучения проводятся занятия по ознакомлению с методикой обучения и тренировки по

мотокроссу, с методикой построения и проведения занятий, с правилами и судейством соревнований. На практических занятиях спортсмены изучают и совершенствуют технику и тактику мотокросса, развивают физические качества, тактические умения и способности, овладевают инструкторскими и судейскими навыками.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности выполняемых упражнений. Главное внимание в занятиях должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных видов мотокросса.

В подготовительном периоде в большом объеме должны применяться упражнения для развития общей выносливости, силы определенных групп мышц, гибкости, координации движений и скоростных качеств.

В соревновательном периоде основное внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки в усложненных условиях, совершенствованию технической, тактической и психологической подготовки мотоспортсмена.

На каждый этап обучения для всех занимающихся тренерским советом отделения разрабатываются контрольные нормативы по общей физической, специальной и мотоциклетной подготовке.

Для спортсменов разряда кандидат в мастера спорта и выше разрабатываются годовые и индивидуальные перспективные планы тренировки.

При составлении расписания необходимо предусмотреть правильное распределение тренировочных нагрузок и рациональное чередование общей, специальной физической и мотоциклетной подготовки.

Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер. Тренер-преподаватель должен воспитывать у занимающихся сознательную дисциплину и организованность, чувство дружбы и товарищества, трудолюбие, силу воли, твердый характер и др. В решении этих задач большое значение имеет четкая организация всего учебно-тренировочного процесса: своевременное начало и качественное проведение занятий, строгое выполнение установленного порядка и правил проведения соревнований, личный пример, высокая требовательность к себе и спортсменам, постоянная забота о занимающихся.

Ожидаемый результат обучения:

- Появление устойчивого интереса к мотокроссу, истории мотоспорта, профессиям в области мототехники.
- Участие в соревнованиях по мотокроссу, помощь в проведении соревнований в качестве инструкторов, судей на трассе и т. п.
- Повышение профессионального мастерства мотокроссменов.
- Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность, патриотизм.
- Появление исследовательских умений в области прочности различных материалов, зависимости точности обработки деталей и увеличения мощностных характеристик двигателей мотоциклов, свойств горюче-смазочных материалов.

К концу обучения по программе учащиеся должны **знать**:

- Правила проведения соревнований по мотокроссу
- Содержание положений о соревнованиях
- Технические условия подготовки техники
- Правила техники безопасности и пожарной безопасности

уметь:

- Выступать в соревнованиях по мотокроссу, владеть техникой езды на различных трассах
- Осуществлять техническое обслуживание мотоциклов
- Готовить мототехнику к соревнованиям

Оценка результативности освоения программы

- Контроль уровня физического развития и технической подготовленности
Для контроля уровня развития двигательных качеств разработана система контрольно-переводных испытаний, проводимых два раза в год в начале и в конце учебного года.
- Контроль уровня подготовленности проводится в соответствии с разрядными требованиями Единой российской спортивной классификации
- Контроль уровня теоретической подготовленности осуществляется в процессе всего периода обучения в виде бесед перед началом тренировочных занятий
- Медицинский контроль
 - Предварительное медицинское обследование,
 - Углубленное медицинское обследование, комплексная клиническая диагностика
 - Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочного занятия
 - Обследование после заболеваний и травм
- В начале и конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования являются: контроль состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно следовать рекомендациям врача. Углубленное медицинское обследование предусматривает всестороннюю диагностику и оценку уровня здоровья, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом, рассчитанным на 44 недели учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы.

Приложение 1

**Учебно-тематический план этапа начальной подготовки
1 года обучения**

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Виды мотокросса и последние достижения	2		4
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, физиологические основы тренировки	2		2
3.	Устройство и работа мотоцикла и его частей: двигатель, силовая передача, ходовая часть	20	54	74
4.	Техника безопасности и пожарная безопасность	2		2
5.	Общая и специальная физическая подготовка		50	50
6.	Вождение мотоцикла		122	122
7.	Контрольно-переводные испытания		6	6
8.	Медицинское обследование		4	4
	ИТОГО:	26	238	264

**Учебно-тематический план этапа начальной подготовки
свыше 1 года**

№ п/п	ТЕМА	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Виды мотокросса и последние достижения	4		4
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, физиологические основы тренировки	4		4
3.	Устройство и работа мотоцикла и его частей: двигатель, силовая передача, ходовая часть	27	57	84
4.	Техника безопасности и пожарная безопасность	4		4
5.	Общая и специальная физическая подготовка		100	100
6.	Вождение мотоцикла		180	180
7.	Контрольно-переводные испытания		14	14
8.	Медицинское обследование		6	6
	ИТОГО:	39	357	396

Приложение 2

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа подготовки

№	Год обучения	До 2-х лет			Свыше 2-х лет		
		Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика	Всего часов
1.	Общая и специальная физическая подготовка		172	172		184	184
2.	Техническая подготовка		318	318		560	560
3.	Теоретическая подготовка	6		6	8		8
4.	Контрольно-переводные испытания		12	12		12	12
5.	Соревновательная практика		10	10		12	12
6.	Инструкторская и судейская практика		6	6		8	8
7.	Восстановительные мероприятия		12	12		16	16
8.	Медицинское обследование		4	4		4	4

	Итого	6	522	528	8	784	792
--	-------	---	-----	-----	---	-----	-----

Учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства

№	Год обучения Раздел образовательной деятельности	До 1 года			Свыше года		
		Теория	Практика	Всего часов	Теория	Практика	Всего часов
1.	Общая и специальная физическая подготовка		214	214		290	290
2.	Техническая подготовка		636	636		672	672
3.	Теоретическая подготовка	100		100	122		140
4.	Соревновательная практика		62	62		80	80
5.	Восстановительные мероприятия		26	26		62	62
6.	Медицинское обследование		4	4		6	6
	Итого	100	956	1056	122	1110	1232

Учебно-тематический план этапа высшего спортивного мастерства
(весь период)

№	Год обучения Раздел образовательной деятельности	Весь период		
		Теория	Практика	Всего часов
1.	Общая и специальная физическая подготовка		306	306
2.	Техническая подготовка		860	860
3.	Теоретическая подготовка	70		70
4.	Соревновательная практика		92	92
5.	Восстановительные мероприятия		72	72
6.	Медицинское обследование		8	8
	Итого	70	1338	1408