

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
специализированной детско-юношеской  
спортивной школы олимпийского  
резерва №1

протокол от 20.04.2023 2023 г. № 4

**УТВЕРЖДАЮ**

Генеральный директор

М.Р. Кагунова

привязка № 1286 -ОД от 04.05.2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «мотоциклетный спорт» (дисциплина мотокросс).**

**Этап начальной подготовки,  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Возраст обучающихся: с 8 до 17 лет

Срок освоения: 7 лет

**Разработчики:**

Федорова Раиса Владимировна,  
заместитель директора СШОР №1  
Еликова Ирина Геннадьевна,  
инструктор-методист

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБОУ «СПБ ГДТЮ»

протокол от 04.05.2023 № 8

## **I. Общие положения**

1. **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» (дисциплина мотокросс). Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - Программа)** разработана для реализации в Спортивной школе олимпийского резерва № 1 (далее - СШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных» (далее – Учреждение) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. № 1243 и предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» (дисциплина мотокросс) (мальчики, юноши, юниоры) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 сентября 2022 г. № 736 (далее - ФССП).

### **Краткая характеристика вида спорта «мотоциклетный спорт»**

Мотокросс — вид спорта, осуществляемый в природной среде. 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 сливании 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 — подъём 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.

Самым значительным мотокроссовым соревнованием до проведения личного чемпионата Мира являлся командный "Мотокросс наций", который впервые был организован Международной мотоциклетной федерацией (FIM) в 1947 году. 1957 год стал годом Первого личного чемпионата мира, который состоял из девяти этапов. Сборная СССР три раза поднималась на первую ступень в Мотокроссе Наций и Трофее Наций, а гонщики СССР Виктор Арбеков, Игорь Григорьев, Геннадий Моисеев и Владимир Кавинов завоевали для страны 4 золотых, 2 серебряных и 4 бронзовых

медали в личном зачёте. В 1954 году спортсмены СССР впервые участвовали в международных мотоциклетных соревнованиях.

В 1962 году образована самостоятельная Федерация мотоциклетного спорта (ФМС) СССР, в 1991 году - Мотоциклетная федерация России (МФР), разработан спортивный Кодекс, которым регламентируются все официальные соревнования. В России на настоящий момент правила по каждой дисциплине мотоциклетного спорта устанавливаются в соответствии с Кодексом МФР. Под эгидой МФР развиваются такие дисциплины мотоспорта как мотокросс, квадрикросс, мотобол, шоссейно-кольцевые мотогонки, мотогонки на льду, спидвей (мотогонки по гаревой дорожке), эндуро и трофи-рейды, снегоходный кросс и эндуро, мотофристайл, супермото, стантрайдинг и др.

Мотокросс - это один из видов мотоциклетного спорта, в котором спортсмен применяет большое количество разнообразных приёмов, направляемых на преодоление препятствий трассы с возможно высшей скоростью и на удержание в равновесии системы "гонщик-мотоцикл". Характерная особенность этой дисциплины в том, что здесь насчитывается 9 видов стойки и посадки, которые изменяются в зависимости от местности, погодных условий, скорости.

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

В мотокроссе трассы обычно довольно длинные (1.5-3 км) и включают природные препятствия с различными вариациями специально созданных трамплинов и прочих рукотворных элементов, средняя скорость гонщиков на трассе не должна превышать 50 км/ч.

Мотоцикл для кросса отличается увеличенным ходом задней и передней подвесок (250 – 300мм), широким рулём (600 – 850мм), отсутствием осветительных приборов. Класс (мощность) мотоцикла зависит от возраста спортсмена и требований регламента соревнований.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «мотоциклетный спорт» - 091 000 7511Я. В таблице 1 приведены номер-коды спортивных дисциплин вида спорта «мотоциклетный спорт».

Таблица

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	091	013	1	8	1	1	Н
мотокросс - класс 50	091	013	1	8	1	1	Н
мотокросс - класс 65	091	014	1	8	1	1	Н
мотокросс - класс 85	091	015	1	8	1	1	Н
мотокросс - класс открытый	091	028	1	8	1	1	Л
мотокросс - класс 125	091	016	1	8	1	1	Г
мотокросс - класс 250	091	017	1	8	1	1	М
мотокросс - командные соревнования	091	029	1	8	1	1	Л

2. **Целью** Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» (дисциплина мотокросс). Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие,

физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

## **II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» (дисциплина мотокросс)**

### **3. Программа разработана на цикл спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», состоящий из этапов многолетней подготовки:**

-этап начальной подготовки (далее – НП);

-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ).

Срок реализации программы: 8 лет (таблица 2).

Программа реализуется в очной форме.

Таблица

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку по этапам НП и УТ**

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		мальчики, юноши, юниоры	
Этап начальной подготовки	2	8	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);	2-5	10	6

Зачисление обучающихся на этапы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами, регулирующими образовательный процесс и взаимоотношения участников образовательного процесса в Учреждении.

В группы этапа начальной подготовки зачисляются мальчики 8-9 лет (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке (таблица 11).

Для допуска к индивидуальному отбору предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 «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»

На следующий год обучения начального этапа подготовки переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации (таблица 12).

На следующий год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций с учетом возрастных требований, указанных в Таблице 2 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки), выполнивших контрольные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации.

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно выполнить требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением малого педагогического совета СШОР №1.

## **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»**

Основными формами обучения являются:

**5.1 учебно-тренировочные занятия** (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий);

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

**5.2 учебно-тренировочные мероприятия;**

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

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

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт»**

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2
Основные	1	1	1	2

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	34	26	14	14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16	14	16	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	4
4.	Техническая подготовка (%)	46	52	56	58
5.	Тактическая подготовка (%)	2	2	4	3
6.	Психологическая подготовка (%)	2	2	4	3
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	2	3	3
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	3	3

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс – класс 50», «мотокросс – класс 65»			
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более 6,9
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	Не более 7.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Удержание стойки на одной ноге	с	Не менее 40
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед	м	Не менее 2,2
3. Нормативы конкурсного отбора			
3.1.	Змейка на велосипеде-30 метров	с	14-15
3.2.	Восьмерка на велосипеде	с	13-15
3.3.	Проезд по доске (длина доски 6 м)		да

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс – класс 50», «мотокросс – класс 65»</b>			
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более 6,0
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	Не более 8.05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 140
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Удержание стойки на одной ноге	с	Не менее 60
2.2.	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед	м	Не менее 2,6
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>3. Нормативы конкурсного отбора</b>			
3.1.	Змейка на велосипеде-30 метров	с	12-14
3.2.	Восьмерка на велосипеде	с	10-11
3.3.	Проезд по доске (длина доски 6 м)		да