

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «мотоциклетный спорт» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАУДО «КУСШТВС «Юность-ДОСААФ», локальные нормативные акты.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

Мотокросс пользуется большой популярностью у любителей моторных видов спорта во всем мире. Это один из самых красивых и сложных технических видов спорта. А ещё – это прекрасное средство испытания своих физических возможностей. Зрелищность соревнований и спортивное мастерство гонщиков - мотокроссменов всегда привлекало подростков к занятиям мотоспортом. Теоретические занятия значительно расширяют знания ребят в области мототехники, а регулярные тренировки и общефизическая подготовка развивают физическую выносливость, вырабатывают

устойчивость организма к физическим и психологическим нагрузкам. Сами по себе занятия спортом утверждают здоровый образ жизни, в котором нет места курению, алкоголю, наркотикам. Занятия мотоциклетным спортом заполняют свободное время подростка, позволяя раскрыть свой физический потенциал, предоставляют условия для самовыражения и самоутверждения.

Цель общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности - укрепление здоровья обучающихся через занятия физическими упражнениями, игровой деятельностью, повышение их уровня общей культуры, двигательной активности, путем популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Задачи:

1. Воспитательные:

- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях спортом;
- развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- развитие социальной активности детей: воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание чувства патриотизма, гражданственности.
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- пропаганда здорового образа жизни и профилактика наркозависимости, табакокурения, алкоголизма и преступности среди подростков

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством спортивных игр;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитать потребность в систематических и самостоятельных занятиях спортом.

3. Образовательные:

- получить сведения о строении организма человека и влиянии физических упражнений на его гармоничное развитие;
- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта;
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить ребят технике и тактике спортивных игр;
- изучить теоретические сведения о личной гигиене, приемах первой помощи при травмах, спортивном массаже.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом к спорту в последние годы, а также тем, что программа пропагандирует здоровый образ жизни, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья.

Программа предлагаемых занятий окажет влияние на становление личности ребенка.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволяют детям восполнить недостаток двигательных навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов школьной программы недостаточно для качественного овладения навыками и тактическими приемами в технических видах спорта.

Наименование этапа	Минимальный возраст зачисления обучающихся	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП на конец года
СОГ	5	15	4	Выполнение нормативов по ОФП

Возраст обучающихся в СОГ – от 5 до 18 лет. Основной формой проведения занятий является тренировка продолжительностью 2 астрономических часа, 4 часа в неделю (2 раза в неделю занятие).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме выполнения переводных нормативов согласно своему возрасту в конце учебно-тренировочного года.

Учебно-тренировочное занятие по Программе во время официальных нерабочих праздничных дней в РФ, очередного отпуска, выездов на соревнования (командировании), выездов на тренировочные мероприятия, ограничительных мер по санитарно-эпидемиологическому благополучию (карантину), больничного тренера-преподавателя проводятся в спортивно-оздоровительных группах в следующем режиме:

-на основании плана учебно - тренировочных занятий для самостоятельного освоения обучающимися (онлайн). Примерный план учебно- тренировочного занятия приведён в Приложении №2.

Участие в соревнованиях, тренировочных мероприятиях, показательных выступлениях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного МАУДО «КУСШТВС «Юность-ДОСААФ», для данной возрастной категории.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА.

Ряд принципов отражающих закономерные связи между тренировочными воздействиями и реакцией на них организма обучающегося, между различными элементами содержания спортивной тренировки:

- направленность к достижению мотокроссменом спортивных результатов;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденций к максимальным нагрузкам;

- цикличность учебно-тренировочного процесса;
- вариативность;
- спортивная конкуренция.

Результат в соревнованиях по мотокроссу – продукт взаимодействия системы «гонщик-мотоцикл-трасса», присущих соревновательной деятельности. Это продукт организации движений по регулированию скорости, положения равновесия в продольной и поперечной плоскостях, силы тяги, сил при изменении направления движения, тормозных сил и др., объединенных понятием «техника вождения».

Техника вождения обеспечивает эффективное использование сил двигателя мотоцикла и амортизации через способности гонщика к регулированию и проявлению его двигательного потенциала для возможного быстрее передвижения по трассе.

Техника вождения будет тем совершеннее, чем выше специальная подготовка и функциональные возможности обучающегося: чувство мотоцикла, чувство скорости, чувство динамического равновесия и др.

Наиболее эффективной считается комплексная подготовка, предусматривающая одновременное решение целого ряда учебно-тренировочных задач (заезды по полному кругу трассы).

Но для того, чтобы существенно повысить уровень подготовленности гонщиков, необходимы серии занятий, направленных на совершенствование, например, только входа в поворот, или преодоления песчаных волн, или торможение передним тормозом и т.п.

Основная цель таких учебных тренировок – повышение уровня функционирования систем организма, обеспечивающих кислородом работающие мышцы, повышению сердечной производительности, повышению жизненной емкости легких, силы и выносливости определенных мышц. Метод учебной тренировки – равномерный бег в течении 15-30 минут, приседание с нагрузкой и без, подтягивания на перекладине, отжимания. Сюда же необходимо включать спортивные игры.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Условия отбора обучающихся - допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, каждый претендент должен иметь медицинский допуск.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности по виду спорта «мотоциклетный спорт» реализуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время. Данная Программа рассчитана на 1 год- 46 недели, 4 часа в неделю, итого 184 часа.

ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

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

	массаж.	
9.	Основы техники и тактики в технических видах спорта.	1
10.	Правила вида спорта. Антидопинг.	4
11.	Правила соревнований, их организация и проведение. Единая всероссийская спортивная классификация.	4
12.	Устройство мотоцикла.	12
12.	Техника безопасности.	6
13.	Горюче-смазочные материалы и технические жидкости.	6
14.	Правила дорожного движения.	5
15.	Основы безопасности дорожного движения.	5
16.	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.	4
	Итого:	60
1.	Общая и специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся).	78
2.	Учебное вождение мотоцикла. Отработка и совершенствование техники.	36
3.	Техническое обслуживание и подготовка мотоцикла к соревнованиям.	4
4.	Восстановительные мероприятия.	В количество годовой нагрузки входят часы на восстановительные мероприятия
5.	Контрольно-переводные тестирование. нормативы,	6
6.	Участие в соревнованиях.	Согласно

		календарному плану
	Итого:	124
	ВСЕГО ЧАСОВ:	184

Контрольно-переводные нормативы

Общая физическая подготовка

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

Таблица оценки результатов контрольно-переводных нормативов
смотреть в Приложение № 1.

Специально-техническая подготовка

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для групп спортивно-оздоровительного этапа)

Строевые упражнения.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

Эстафеты со скакалками.

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40% до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживания гири, метание, жонглирование гирями (вес гири 8, 16, 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в сойку на кистях, кувырок-полет в длину (высоту) через препятствия (мешок, чучело, стул, веревочку и др.) кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое плечо); кувырок скрестив голени, кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад.

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

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления, игры с расстановкой и собиранием предметов, с

переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Физкультурно-спортивные занятия могут обеспечить должный оздоровительный эффект при соблюдении методических принципов.

Принцип доступности. Общеразвивающие программы должны быть доступны обучающимся в координационном и в функциональном плане, отвечать их духовным и интеллектуальным запросам. Поэтому необходим скрининг состояния здоровья и физической подготовленности для снижения фактора риска, предупреждения возможных травм. Для этого проводится тестирование и медицинское обследование обучающихся.

Принцип доступности предполагает адекватность физической нагрузки возможностям обучающихся.

Принцип биологической целесообразности. Физические нагрузки выбираются и упорядочиваются, исходя из моторной специфики вида физической активности и знаний о функциональных и адаптационных возможностях организма. Представления о физиологических механизмах и параметрах развития приспособительных перестроек в организме – объективная предпосылка к принятию конкретных решений по определению содержания и организации проведения оздоровительной тренировки.

В основе принципа биологической целесообразности находятся следующие феномены:

-феномен сверхнагрузки – если ткань или орган вынуждены преодолевать нагрузку, к которой они не адаптировались, то они не повреждаются и не слабеют, а, наоборот, становятся сильнее, начинают лучше функционировать (установлено, что интенсивность нагрузки, вызывающая положительные адаптационные изменения в организме, в первую очередь, кардио респираторной системы составляет 50–80 % от частоты сердечных сокращений макс. (далее -ЧСС). Следствие регулярных занятий на

выносливость (в фазе суперкомпенсации) – наложение срочных адаптивных эффектов, приводящих к долговременной адаптации, поэтому оздоровительные тренировки проводятся 3–5 раз в неделю;

- феномен специфического влияния физических нагрузок на организм человека – адаптационные изменения становятся более выраженными в органах и функциональных системах, нагруженных в большей степени. Например, при занятиях оздоровительным бегом не увеличивается сила мышц верхних конечностей, тренировка красных мышечных волокон не оказывает влияния на белые мышечные волокна; при развитии выносливости увеличивается число сократительных белков, актина и миозина в мышцах, а при силовой тренировке возрастает количество митохондрий и капилляров. В связи с этим при составлении общеразвивающих программ нужно чередовать физические нагрузки разной направленности. Наибольший оздоровительный эффект и снижение веса наблюдаются именно при чередовании занятий на кардио респираторную выносливость и силовых упражнений: при занятиях 6 раз в неделю рекомендуется 3 раза выполнять кардио программу и 3 раза – силовую; если заниматься 5 раз в неделю, в одну неделю выполнять 3 кардио тренировки и 2 силовые, в другую – 2 кардио тренировки и 3 – силовые, и т. д. (силовая тренировка выполняется в 3 этапа: базовая силовая подготовка – развитие силовой выносливости – собственно силовая тренировка);

феномен обратимости адаптационных изменений – при перерыве или прекращении занятий уровень структурно-функциональных сдвигов постепенно снижается и достигнутый эффект исчезает.

Программно-целевой принцип. Сначала ставятся целевые задачи, затем для их реализации подбираются адекватные средства, определяется объем и интенсивность нагрузки, способ организации занятия. Это позволяет создать необходимые условия для достижения тренировочного эффекта – предпосылки для реализации оздоровительных задач, что в свою очередь служит основанием для принятия решения о формировании адекватного содержания процесса тренировки и ее организации.

В качестве одного из подходов к реализации этого принципа можно рассмотреть способ поэтапного решения задач, при котором определяется последовательность шагов, необходимых для достижения оздоровительного эффекта.

Принцип учета психических и физических качеств человека. Гармоничное развитие человека обусловлено, прежде всего, соответствием его психических (эмоций, чувств, воли, мышления, мотивов и интересов) и физических сил. Он успешно реализует себя в обществе только при наличии достаточного уровня психической энергии, определяющей его работоспособность, и в то же время достаточной пластичности, гармоничности психики для социализации. Общеразвивающая программа должна строиться так, чтобы учитывать в единстве телесные и психические особенности человека. Физические нагрузки достаточной продолжительности и интенсивности благоприятствуют достижению психологических эффектов. В то же время методы концентрации внимания, расслабления мышц, релаксации способствуют увеличению позитивного эффекта от воздействия упражнений на организм.

Принцип индивидуализации. Его соблюдение – одно из главных требований оздоровительной тренировки. Существует мнение, что нет большой или малой физической нагрузки, есть нагрузка, адекватная или не адекватная возможностям организма. Поэтому при дозировании физических нагрузок в общеразвивающих программах следует учитывать функциональные возможности организма, которые можно выявить с помощью специальных тестов и при вычислении рекомендуемой частоты сердечных сокращений.

Рекомендуемая ЧСС вычисляется по формуле Карвонена:

$$\text{ЧСС} = (220 - \text{возраст} - \text{ЧСС}_\text{п}) \times \text{ИФН} + \text{ЧСС}_\text{п}$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений, рекомендуемая для кардиотренировки; ЧСС_п – ЧСС в покое; ИФН – заданная интенсивность ФН (50–85 % от максимальной ЧСС): 0,5; 0,6; 0,7 и т. д.

Регистрация пульса позволяет контролировать индивидуальную реакцию организма на данную физическую нагрузку. Современная аппаратура позволяет представить характер изменений ЧСС при организованных и самостоятельных занятиях по общеразвивающим программам. При индивидуальном подходе учитываются не только физиологические, но и психологические различия людей. При организации и проведении занятий по общеразвивающим программам физические нагрузки учитывается, что из 100 % обучающихся 75–85 % предпочитают индивидуальную тренировку, 3–15 % – с партнером, 3–10 % – в малых группах.

Преимущества индивидуальных занятий:

- систематичность;
- максимальное соответствие программы индивидуальным особенностям обучающегося;
- коррекция программы в процессе тренировки;
- обязательность помощи и «проводки по движению» с целью облегчения и ускорения освоения упражнений, предоставления возможности прочувствовать тренируемые группы мышц и включить их в работу.

При составлении программы в аспекте развития силы нужно нагружать большинство основных групп мышц, так как в незадействованных мышцах замедляются процессы удаления продуктов жизнедеятельности клеток, что приводит к самоотравлению и преждевременному старению. Силовые упражнения позитивно влияют на организм только в случае, если нагрузка нарастает постепенно и адекватно состоянию здоровья. При этом следует правильно выбирать вес отягощения и количество повторений упражнения. Непредельное число повторений малоэффективно для развития силы и силовой выносливости. Силовые нагрузки не развивающего характера снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Развивающий характер силовых упражнений возможен при непредельных отягощениях, но предельном числе повторений и наибольших энергозатратах. Слишком малые отягощения не дадут положительного эффекта. На начальных этапах занятий рекомендуются отягощения – до 35–40 % от максимума. Почти такой же

эффект возможен и при использовании больших отягощений. Далее вес отягощения подбирается так, чтобы предельное число повторений каждого упражнения было 8–12 раз, а для мышц голени, предплечья, шеи, живота – 12–20, с паузами между сериями – от 1 до 3 мин. Оптимальное количество упражнений для одной тренировки – 6–9 повторов в каждой из 2–4 серий. От применения более 12 и менее 3 упражнений в одном занятии эффект незначительный. В процессе силовых тренировок возникает эффект «второго сердца» – мышцы, ритмично сокращаясь и статически напрягаясь, помогают работе сердца. Установлено, что безопасны и полезны повторные изометрические нагрузки в течение 5 с, а в сочетании с отдыхом – до 20 с. Выполнение таких упражнений в течение 10 минут может заменить часовую тренировку с отягощениями – мышечная масса тела увеличивается в гораздо меньшей степени, чем при динамической силовой работе. Изометрические упражнения также позволяют при меньших затратах времени поддерживать высокий уровень скоростной силы. Однако продолжительность напряжения мышц не должна быть более 10 с, мощность усилия – до 70–80 % от максимума, а длительность тренировки – до 10 мин, иначе такие упражнения могут вызвать сердечную аритмию, резкое повышение кровяного давления (особенно, диастолического), ухудшение работы кардио респираторной системы, утомление центральной нервной системы, уменьшение эластичности мышц, снижение координации и скорости движений.

Антидопинговое обеспечение направлено на информирование общественности и спортивного сообщества о ключевых положениях антидопинговых правил, формирование культуры нулевой терпимости к допингу, реализацию обучающих и воспитательных программ, формирование установки о недопустимости применения допинга и раскрытие возможностей для обеспечения роста спортивных результатов. При работе с детьми применяется доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей – одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- Чествование победителей соревнований и именинников;
- Родительские собрания с участием тренера-преподавателя и руководителей МАУДО «КУСШТВС «Юность-ДОСААФ», тематические беседы;
- Регулярное подведение итогов спортивной деятельности.

Воспитательные средства:

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- Высокая организация тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших обучающихся с младшими;
- Дружный коллектив;

- Система морального стимулирования.

Детям сегодня, как никогда, необходимо внимание взрослых людей, окружающих их. Поэтому необходимо думать о работе тренера-преподавателя с родителями воспитанников. Вот некоторые из вариантов работы, сотрудничества с родителями:

- предоставление возможности познакомиться с планами и программами тренировочного процесса;

- ознакомление с условиями работы мотосекции, встречи с тренером-преподавателем и т.д.;

- получение информации об успехах и достижениях ребёнка;

- участие в подготовке и проведении тренировок, соревнований.

И как результат – проявление постоянного интереса к занятиям мотоспортом, с одной стороны, проявление интереса к жизни ребенка, с другой стороны.

Главное, что ребенка будут понимать и поддерживать в семье.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Спортивный кодекс. Правила вида спорта мотоциклетный спорт (утв. приказом Минспорта России от 01.04.2019 № 281) (ред. от 05.06.2019; ред. от 29.03.2022)
2. Теоретические и практические аспекты спортивного отбора. Н.С.Кончиц, Новосибирск, 2007
3. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект. Ю.А.Янсон, Ростов-на-Дону «Феникс», 2009
4. Физическая культура. Ю.И.Евсеев, Ростов-на-Дону «Феникс», 2008
5. Гигиена физического воспитания и спорта. Я.С. Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова, Москва, « Академия» , 2003
6. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. И.Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов, Новосибирск, Сибирское Университетское издательство 2009
7. Питание для спортсменов. М.В.Арансон, Москва, ФиС, 2001
8. Психология победы в спорте. М.В.Китаева, Ростов-на-Дону «Феникс», 2006
9. Роль индивидуальных качеств личности в эффективности спортивной деятельности. Ю.Н.Кабанов, Новосибирск, Издательство Сибирского отделения Российской академии наук, 2009.
10. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры, Матвеев Л. П. Издательство:"Издательство "Советский Спорт" 2010
11. Трофимец Ю.И. «Мотокросс. Подготовка гонщиков» 1990г.

Таблица оценки результатов контрольно-переводных нормативов

Общая физическая подготовка

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

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

3. Прыжки в длину с места (в см.)

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 лет	140 и выше	110-130	90 и ниже	135 и выше	100-120	75 и ниже
7 лет	155 и выше	115-135	100 и ниже	150 и выше	110-130	85 и ниже
8 лет	165 и выше	125-145	110 и ниже	155 и выше	125-140	90 и ниже
9 лет	175 и выше	130-150	120 и ниже	160 и выше	135-150	110 и ниже
10 лет	185 и выше	140-160	130 и ниже	170 и выше	140-150	120 и ниже
11 лет	190 и выше	150-170	140 и ниже	175 и выше	150-160	130 и ниже
12 лет	195 и выше	155-175	145 и ниже	180 и выше	155-165	135 и ниже
13 лет	200 и выше	160-180	150 и ниже	185 и выше	160-170	140 и ниже
14 лет	205 и выше	165-195	155 и ниже	190 и выше	165-175	145 и ниже
15 лет	210 и выше	170-200	160 и ниже	195 и выше	170-180	150 и ниже
16 лет	215 и выше	175-205	165 и ниже	200 и выше	175-185	155 и ниже
17 лет	220 и выше	180-210	170 и ниже	205 и выше	180-190	160 и ниже

4. Отжимание от пола

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 лет	12 и выше	10	8 и ниже	10 и выше	8	6 и ниже
7 лет	14 и выше	12	10 и ниже	12 и выше	10	8 и ниже
8 лет	16 и выше	14	12 и ниже	14 и выше	12	8 и ниже
9 лет	18 и выше	16	14 и ниже	16 и выше	14	10 и ниже

10 лет	20 и выше	18	16 и ниже	18 и выше	16	12 и ниже
11 лет	22 и выше	20	18 и ниже	20 и выше	18	14 и ниже
12 лет	24 и выше	22	20 и ниже	22 и выше	20	16 и ниже
13 лет	26 и выше	24	22 и ниже	24 и выше	22	18 и ниже
14 лет	28 и выше	26	24 и ниже	26 и выше	24	20 и ниже
15 лет	30 и выше	28	26 и ниже	28 и выше	26	22 и ниже
16 лет	33 и выше	30	28 и ниже	30 и выше	28	24 и ниже
17 лет	35 и выше	32	30 и ниже	32 и выше	30	26 и ниже

5. Бег 1000 м (мин.сек.)						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 лет	6,00 и ниже	6,01-9,01	9,02 и выше	6,10 и ниже	6,11-9,10	9,11 и выше
7 лет	5,45 и ниже	5,46-8-45	8,46 и выше	6,00 и ниже	6,01-9,09	9,10 и выше
8 лет	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9 лет	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10 лет	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
11 лет	4,46 и ниже	4,47-7,45	7,46 и выше	5,20 и ниже	5,21-8,20	8,21 и выше
12 лет	4,30 и ниже	4,31-7,30	7,31 и выше	5,10 и ниже	5,11-8,10	8,11 и выше
13 лет	4,20 и ниже	4,21-7,15	7,16 и выше	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше
14 лет	4,10 и ниже	4,11-7,00	7,01 и выше	4,50 и ниже	4,51-7,50	7,51 и выше
15 лет	3,55 и ниже	3,56-6,45	6,46 и выше	4,40 и ниже	4,41-7,40	7,41 и выше
16 лет	3,26 и ниже	3,37-6,30	6,31 и выше	4,30 и ниже	4,31-7,30	7,31 и выше
17 лет	3,20 и ниже	3,21-6,15	6,16 и выше	4,20 и ниже	4,21-7,20	7,21 и выше

6. Бег 30 м (сек)						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 лет	6,0 и ниже	7,8-6,5	8,0 и выше	6,8 и ниже	8,0-7,0	8,2 и выше
7 лет	5,6 и ниже	7,3-6,2	7,5 и выше	5,8 и ниже	7,5-6,4	7,6 и выше
8 лет	5,4 и ниже	7,0-6,0	7,1 и выше	5,6 и ниже	7,2-6,2	7,3 и выше

	ниже			ниже		выше		
9 лет	5,1 ниже	и	6,7-5,7	6,8 и выше	5,3 ниже	и	6,9-6,0	7,0 и выше
10 лет	5,1 ниже	и	6,5-5,6	6,6 и выше	5,2 ниже	и	6,5-5,6	6,6 и выше
11 лет	5,0 ниже	и	6,1-5,5	6,3 и выше	5,1 ниже	и	6,3-5,7	6,4 и выше
12 лет	4,9 ниже	и	5,8-5,4	6,0 и выше	5,0 ниже	и	6,2-5,5	6,3 и выше
13 лет	4,8 ниже	и	5,6-5,2	5,9 и выше	4,9 ниже	и	6,0-5,4	6,2 и выше
14 лет	4,7 ниже	и	5,5-5,1	5,8 и выше	4,9 ниже	и	5,9-5,4	6,1 и выше
15 лет	4,5 ниже	и	5,3-4,9	5,5 и выше	4,8 ниже	и	5,8-5,3	6,0 и выше
16 лет	4,4 ниже	и	5,1-4,8	5,2 и выше	4,8 ниже	и	5,7-5,3	5,8 и выше
17 лет	4,3 ниже	и	5,0-4,7	5,1 и выше	4,7 ниже	и	5,7-5,3	5,8 и выше

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

Примерный план учебно-тренировочного занятия.

ТЕМА ЗАНЯТИЯ.

Поддержание физической формы обучающихся.

РАЗМИНКА.

1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
2. Подъем рук и колен. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях.
3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. Назад голову не запрокидывайте.
4. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.
5. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.
6. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Желательно все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратите внимание на правильность выполнения движения, работу руки, корпуса, ног – разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

- Накат справа с перемещением вправо (с правого угла стола и с середины стола) – 10 серий по 30 повторов.
- Накат слева с перемещением влево (с левого угла стола и с середины стола) – 10 серий по 30 повторов.
- Кенгуру – 4 серии по 20 прыжков.

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 2 минуты.

СФП:

- Прыжки на правой ноге – 4 серии по 30 прыжков.
- Прыжки на левой ноге – 4 серии по 30 прыжков.
- Прыжки через верёвочку – 4 серии по 30 прыжков.

ОФП:

- Поднимание ног из положения лёжа – 40 раз.
- Пресс – 4 серии по 20 раз.
- Отжимания – 4 серии по 20 раз.
- Планка на прямых руках – 4 серии по 20 секунд.

РАСТЯЖКА

1. Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

2. Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

3. Сесть на пол, левую вытянуть, правую согнуть в колене и прижать стопу к левому бедру, выполнить наклоны вперед. 8 раз к левой ноге, затем поменять положения ног.