

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №1

СОГЛАСОВАНО

Директор СДЮСШОР №1


Е. В. Иньков

Протокол педагогического совета

№ 3 от «29» мая 2014

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»


М.Р. Катунцова

Приказ № 282 от «29» авг 2014



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ) ПРОГРАММА

«МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ»

дисциплина - мотокросс

Срок реализации программы: 10 лет и более

Возраст обучающихся: с 8 лет

Рассмотрено Методическим советом

ГБОУ ЦО «СПб ГДТЮ»

Протокол № 9 от «29» авг 2014

Санкт-Петербург
2014

Пояснительная записка

Программа по мотокроссу, физкультурно-спортивной направленности, составлена на основе многолетнего передового опыта работы по подготовке юных мотокроссменов, с учетом потребностей и проблем сегодняшнего поколения подростков и юношей.

Программа скорректирована в соответствии с методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006 г.

Автором программы является Заслуженный тренер СССР К. А. Демянский — тренер-преподаватель СДЮСШОР №1 отделения мотокросса ГОУ «СПб ГДТЮ».

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.

Настоящая программа ставит **ЦЕЛЬ:**

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

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- Формирование и развитие интереса к мотокроссу;
- Ознакомление с элементами спортивных технико-конструкторских и технологических основ мотокросса;
- Обучение вождению мотоцикла;
- Обучение подготовке мототехники, технических средств обучения, оборудования и инвентаря;
- Формирование навыков и умений работы с различными материалами и инструментами;
- Освоение основ техники безопасности и пожарной безопасности на учебно-тренировочных занятиях и во время соревнований;
- Создание условий для формирования исследовательских умений, научного мировоззрения.

Развивающие

- Развитие физической подготовленности и спортивной работоспособности, специальных двигательных навыков мотокроссменов;
- Развитие способности применять на практике основы техники и тактики мотокросса;
- Предоставление возможности участвовать в соревнованиях различного масштаба, выполнять спортивные разряды в соответствии со спортивной классификацией;
- Приобщение к практике инструкторской и судейской деятельности;
- Выявление в течение учебного года новых перспективных юных спортсменов для их привлечения в сборную команду в последующие годы.

Воспитательные

- Воспитание трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, предприимчивости, патриотизма, а также культуры поведения и бесконфликтного общения;
- Воспитание и расширение интереса к профессиям в области мототехники в соответствии с осознаваемыми собственными способностями;
- Пробуждение любознательности, интереса к спорту и его истории в нашей стране и за рубежом.

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 8 - 18 лет. Программа рассчитана на 11 лет обучения. 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.

Программа предполагает отбор в сборную команду наиболее перспективных юных спортсменов Санкт-Петербурга с расчетом на их успешное участие во Всероссийских соревнованиях.

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.

В данной программе представлена система многолетней подготовки мотокроссмана, включающая:

Этап начальной подготовки до 1-го года(НП-1) – (276 а/ч)

Этап начальной подготовки свыше 1 года (НП-2) – (414 а/ч)

Этап учебно-тренировочный 1 года обучения (УТ-1)- (552 а/ч, сокращение на 25% - 414 а/ч)

Этап учебно-тренировочный 2 года обучения (УТ-2)- (552 а/ч, сокращение на 25% - 414 а/ч)

Этап учебно-тренировочный 3 года обучения (УТ-3)- (828 а/ч, сокращение на 25% - 644 а/ч)

Этап учебно-тренировочный 4 года обучения (УТ-4)- (828 а/ч, сокращение на 25% - 644 а/ч)

Этап учебно-тренировочный 5 года обучения (УТ-5)- (828 а/ч, сокращение на 25% - 644 а/ч)

Этап совершенствование спортивного мастерства 1 года обучения (1104 а/ч, сокращение на 25% - 828 а/ч)

Этап совершенствование спортивного мастерства 2 года обучения (1288 а/ч, сокращение на 25% - 966 а/ч)

Этап совершенствование спортивного мастерства 3 года обучения (1288 а/ч, сокращение на 25% - 966 а/ч)

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) (1472 а/ч, сокращение на 25% - 1104 а/ч)

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 Положении о структурном подразделении «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва №1» Государственного образовательного учреждения «Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных».

1. При приеме существует отбор по данным: велосипедной проверки, теста на координацию и теста на физическую подготовленность.

Велосипедная проверка включает упражнения на управление велосипедом одной рукой, фигурное вождение и скоростные упражнения на велосипеде. Тест на координацию движений – прыжок толчком двух ног на 360 градусов. Оценивается точность приземления. Тест на физическую выносливость состоит из отжиманий в упоре лежа, подтягиваний в висе на количество раз. Для зачисления в учебные группы необходимо выполнить упражнения на «хорошо» и «отлично». При поступлении необходимо предоставить следующие документы:

- Заявление о приеме,
- Письменное разрешение родителей
- Справку о состоянии здоровья
- Копия свидетельства о рождении.

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 4 года, 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 спортивного совершенствования формируются из спортсменов, выполнивших 1 разряд и норматив кандидата в мастера спорта.

5. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации и показывающие стабильные результаты. Возраст обучающегося на этом этапе может не ограничиваться, если спортсмен продолжает выступать за данную спортивную школу на условиях письменного договора.

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. Рекомендуемый максимальный возраст обучающихся – 18 лет. Минимальный возраст зачисления учащихся по этапам подготовки представлен в таблице 1.

Таблица 1

Возраст зачисления учащихся по этапам подготовки

Вид спор та	Этапы подготовки					
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования		Высшего спортивного мастерства
М от ок ро сс	1 год обучения	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1 года	Свыше года	Весь период
	8 - 9 лет	9 - 10 лет	11 - 12 лет	13 лет	14 – 15 лет	15-18 лет

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
Учебно-тренировочный этап	До 2-х лет	10	12	5-3 разряд
	Свыше 2-х лет	6	18	3-1 разряд
Спортивного совершенствования	До 1 года	2	24	1-КМС
	Свыше года	2	28	1-КМС
Высшего спортивного мастерства	Весь период	1	32	МС, сборная города

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.

На основании графиков учебного процесса и месячных рабочих планов составляется расписание занятий. При составлении расписания необходимо предусмотреть правильное распределение тренировочных нагрузок (в недельных и месячных циклах) и рациональное чередование общей, специальной физической и мотоциклетной подготовки.

Параллельно с овладением техникой мотокросса по видам и совершенствованием спортивного мастерства проводится подготовка общественных инструкторов и судей, которая осуществляется путем проведения специальных инструкторско-методических занятий, выполнения заданий тренера по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачетов в соответствии с требованиями программы.

Весь процесс учебной и спортивной работы должен носить воспитательный характер. Тренер 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 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки

№ 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	6		6
3.	Устройство и работа мотоцикла и его частей: двигатель, силовая передача, ходовая часть	82		82
4.	Техника безопасности и пожарная безопасность	2		2
5.	Общая физическая подготовка		46	46
6.	Вождение мотоцикла		126	126
7.	Контрольно-переводные испытания		6	6
8.	Медицинское обследование		4	4
9.	ИТОГО:	94	182	276

Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа подготовки

Год обучения		До 2-х лет			Свыше 2-х лет		
№	Раздел образовательной деятельности	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего часов</i>
1.	Общая и специальная физическая подготовка	-	82	82		166	166
2.	Техническая подготовка		150	150		302	302
3.	Теоретическая подготовка	42		42	82	-	82
4.	Контрольно-переводные испытания		12	12		12	12
5.	Соревновательная практика	-	150	150		150	150
6.	Инструкторская и судейская практика		20	20		20	20
7.	Восстановительные мероприятия	-	92	92		92	92
8.	Медицинское обследование	-	4	4		4	4
	Итого	42	510	552	82	746	828

Учебно-тематический план этапа спортивного совершенствования

Год обучения		До 1 года			Свыше года		
№	Раздел образовательной деятельности	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего часов</i>
1.	Общая и специальная физическая подготовка	-	258	258		312	
2.	Техническая подготовка	-	472	472		574	
3.	Теоретическая подготовка	128		128	156		
4.	Соревновательная практика	-	150	150		150	150
5.	Восстановительные мероприятия		92	92		92	92
6.	Медицинское обследование	-	4	4		4	4
	Итого	128	976	1104	156	1132	1288

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

	Год обучения	Весь период		
№	Раздел образовательной деятельности	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего часов</i>
1.	Общая и специальная физическая подготовка	-	368	368
2.	Техническая подготовка	-	674	674
3.	Теоретическая подготовка	184		184
4.	Соревновательная практика	-	150	150
5.	Восстановительные мероприятия		92	92
6.	Медицинское обследование	-	4	4
	Итого	184	1288	1472

Содержание программы

На этапе начальной подготовки осуществляется в основном физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Это прежде всего разносторонняя физическая подготовка, обучение вождению мотоцикла, теоретические занятия, контрольно-переводные испытания.

На учебно-тренировочном этапе процесс приобретает черты углубленной специализации. По сравнению с этапом начальной подготовки в содержание деятельности вводятся такие разделы, как:

- соревновательная практика,
- инструкторская и судейская практика,
- восстановительные мероприятия.

Физическая подготовка становится более целенаправленной в сторону развития специальной выносливости, ловкости и быстроты. Этот этап характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. На учебно-тренировочном этапе юные мотокроссмены изучают весь основной арсенал мотокросса и активно целенаправленно совершенствуют весь необходимый технический набор знаний и умений. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Учитываются индивидуальные способности учащихся.

На этом этапе создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т. д. Основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства особое значение приобретает соревновательная практика.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

(для всех учебных групп)

Тема № 1

Краткий обзор состояния и развития мотокросса в РФ

Виды мотоциклетного спорта и их краткие характеристики. Краткий обзор истории развития мотокросса в РФ. Структура Федерации автоспорта и ее деятельность в мотоциклетном спорте.

Международная Федерация мотоциклетного спорта (ФИМ). Чемпионаты, первенства и Кубки России. Международные соревнования по мотоциклетному спорту. Достижения спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по мотоциклетным видам спорта.

Тема № 2.

Гигиена, закаливание, режим питания спортсмена

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий основные Задачи и требования. Общий режим. 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 занимающихся мотокроссом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма мотоспортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема № 3.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды, дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий мотокроссом.

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

Тема № 4.

Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по мотокроссу. Первая помощь (до врачебная) при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: перевязка, наложение первичной шины. Переноска и перевозка пострадавших. Организация первой помощи на соревнованиях по мотокроссу. Оказание первой помощи при обморожениях, обмороке и шоке. Основа спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Противопоказания к массажу.

Тема N 5.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки по мотокроссу

Физиологические характеристики отдельных видов мотоциклетного спорта. Нервная система. Особенности деятельности анализаторных систем гонщика. Зрительный анализатор. Пространственное (глубинное зрение). Острота зрения. Периферическое зрение. Зрительное восприятие стартовых сигналов. Зрительная оценка отдельных препятствий и особенностей трассы. Слуховой анализатор. Контроль дросселирования с помощью слуховых восприятий. Проприорецепция как основной компонент «чувства мотоцикла». Мышечная чувствительность гонщика при выполнении сложнокоординационных элементов техники. Особенности работы вестибулярного анализатора при наклонных положениях мотоцикла, прохождения поворотов, ускорениях и замедлениях (торможении). Образование двигательных навыков при обучении в мотокроссе. Роль шейно-тонических рефлексов при изменении поз гонщика, тонические напряжения скелетной мускулатуры при управлении мотоциклом. Статическая и динамическая деятельность. Причины утомления. Роль срочной и «сверхсрочной» информации при обучении, коррекции ошибок. Время двигательных реакций на зрительные раздражители. Стартовые реакции и отдельных видах мотоциклетного спорта. Кровообращение. Частота сердечных сокращений при предельной работе. Особенности кровообращения при силовой и статической деятельности гонщика. Методы измерения ЧСС во время работы. Телеметрия. Артериальное давление. Предстартовые изменения в организме гонщика. Дыхание. Особенности деятельности дыхательной мускулатуры при управлении мотоциклом. Потребление кислорода. Некоторые физиологические особенности мотоциклетного кросса. Влияние вибраций. Амортизационная деятельность мышечных групп. Координационная деятельность при выполнении сложных элементов техники (прыжки, езда на заднем колесе, езда с заносом, преодоление неровностей, езда при низком коэффициенте сцепления, езда на предельных скоростях). Физиологические изменения в организме гонщика при предельной работе.

Тема № 6.

Основы методики обучения и тренировки мотоспортсменов.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задача и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков у мотокроссменов. 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 подготовки мотокроссменов в единство процессов их совершенствования. Урок как основная форма организации занятий. Задачи и средства отдельных частей урока. Организация и проведение урока в различные периоды тренировки для различных по квалификации групп мотокроссменов. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном периоде и в основном. Методы контроля развития физической подготовленности и спортивной работоспособности мотокроссменов. Разбор 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 мотокроссмена.

Тема 7

Планирование спортивной тренировки

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию процесса тренировки мотокроссменов. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов. Периодизация круглогодичной тренировки мотокроссменов. Задача и средства подготовительного и основного периодов. Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль.

Тема 8

Общая и специальная физическая подготовка мотокроссменов.

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

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной подготовки и развития двигательных качеств мотокроссменов различного возраста и спортивной квалификации. Характеристика требований к развитию двигательных качеств и подбору средств для совершенствования специальных

качеств: скорости, силы, специальной выносливости ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка, ее место и содержание в тренировке мотокроссменов различного возраста и спортивной классификации. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп мотокроссменов на различных этапах процесса тренировки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп мотокроссменов. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп мотокроссменов.

Тема 9.

Основы техники и тактики мотоциклетного спорта.

Теория скоростного движения мотоцикла. Характеристика основных действующих на мотоцикле сил и моментов. Система «гонщик-мотоцикл» и ее основные характеристики. Распределение веса на переднее и заднее колесо при перемещении гонщика. Моментные характеристики в продольной и поперечной плоскостях. Особенности движения мотоцикла в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие на переднее и заднее колеса мотоцикла. Характеристика сил при торможении. Движение мотоцикла на повороте. Силы и моменты при движении без бокового скольжения колес, «вкатывание», с заносом заднего колеса, «силовое скольжение», со сносом обоих колес, «скольжение» всех колес. Устойчивость мотоцикла в продольной и поперечной плоскостях. Конструкция передней вилки и устойчивость. Гироскопический момент колеса и его влияние на устойчивость и управляемость мотоцикла. Особенности движения мотоцикла на препятствиях, с пониженным коэффициентом сцепления. Динамика, движения и управление мотоциклом при выполнении прыжков.

Максимальное использование динамических возможностей системы «гонщик-мотоцикл» при спортивном вождении мотоцикла в соревновательном режиме. Техника спортивного и скоростного вождения мотоцикла. Терминология и классификация. 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. Разновидности посадки. Стойка и ее разновидности. Влияние посадки на устойчивость системы «гонщик-мотоцикл-трасса (дорога)». Динамика старта и разгона, их фазовый характер. Техника старта и набор скорости. Положение гонщика на старте и при разгонах. Дросселирование. Переключение передач при наборе скорости и при замедлениях. Выбор оборотов двигателя. Техника торможения и ее разновидности, определение отдельных фаз. Комбинированный способ торможения. Ступенчатое и плавное замедление. Потеря управляемости и устойчивости при блокировке колес мотоцикла. Техника прохождения поворотов. Способы преодоления 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 мотоцикла и использование этого явления. Поддержание равновесия и балансировка в поперечной плоскости при движении в повороте. Техника преодоления неровностей. Виды и классификация неровностей, способы их преодоления. Прыжки в спуск и способом «выстрел». Движения гонщика при выполнении прыжков и их фазовый характер: подход, отрыв, полет, приземление. Баллистические особенности движения в безопорной фазе. Сложнокоординационные прыжки на мотоцикле.

Техника вождения мотоцикла на заднем колесе и ее использование. Особенности стабилизации и амортизации системы «гонщик-мотоцикл» при преодолении неровностей, техника преодоления их.

Цели и задачи тактической подготовки гонщиков. Тактика мотоциклетного спорта.

Классификация. Значение тактики в отдельных видах мотоциклетного спорта. Классификация.

Виды тактики: индивидуальная и командная. Особенности атакующей, оборонительной и выжидательной тактики.

Основные тактические приемы, используемые во время соревнований: старт, преследование, обгон, отрыв, маневрирование, свободный маневр, блокирование.

Использование технических приемов для достижения тактической цели при борьбе с противником на трассе. Особенности тактических действий в зависимости от вида мотоциклетного спорта, системы зачета, состава участников, протяженности и профиля трассы в кроссе, метеорологических условий. Изучение системы информации гонщиков на трассе и управление его тактическими действиями. Изучение условий и мест соревнований, сбор информации о противнике. Изучение геометрии движений в поворотах: движение при минимальном радиусе, максимальном, меняющемся. Движение по сглаживающей траектории.

Обманные движения. Прямые и сложные «финты».

Способы создания тактического преимущества: овладение инициативой в гонке, занятие наивыгоднейшего пути, навязывание максимального и «равного» темпа. Особенности тактики в мировых видах мотоциклетного спорта. Индивидуальная, групповая и командная тактика.

Планирование результатов. Комплектование команд. Изменение тактического плана в ходе соревнований, анализ результатов. Цели и задачи тактической подготовки гонщиков.

Правила соревнований, их организация и проведение. Единая Всесоюзная спортивная классификация. Основные регламентирующие документы по организации и проведению соревнований. Значение регламентирующих документов в развитии мотокросса. Положение о соревнованиях, порядок его составления и утверждения. Основные требования к положению, его разделы и функции.

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

Виды мотоциклетных соревнований. 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. Виды нарушений.

Хронометраж, организация и технология. Сигнальные флажки. Указательные и предупреждающие знаки. Участники соревнований. Права и обязанности участников.

Водители, колясочники. Экипировка. Представители и капитаны команд, их права и обязанности. Определение категорий, группы и типы мотоциклов. Классификация мотоциклов. Требования к каждому типу. Технический осмотр. Горюче-смазочные материалы, ограничения, заправка и обслуживание.

Значение и роль спортивной классификации. Положение о Единой спортивной классификации.

Задачи спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Разрядные нормы и требования. Присвоение спортивных званий и разрядов. Права и обязанности спортсменов, имеющих спортивные звания и разряды. Устройство и техническое обслуживание спортивного мотоцикла, мопеда. Основные требования, предъявляемые к двигателю спортивного мотоцикла.

Индикаторная мощность двигателя и ее характеристика. Механические потери в двигателе.

Эффективная мощность и ее изменение в зависимости от числа оборотов двигателя. Способы увеличения мощности двигателя: увеличение степени сжатия, повышение коэффициента наполнения, увеличение числа оборотов, уменьшение потерь на трение, подбор горючего.

Основные факторы, влияющие на мощность двигателя: конструкция камеры сгорания, размерность и число клапанов, фазы газораспределения, правильная установка зажигания, опережение зажигания, качество рабочей смеси и коэффициент наполнения, конструкция

карбюратора, расположение и количество свечей, количество остаточных газов, коэффициент полезного действия. Понятие о тепловом балансе, форсировка двигателя. Применяемые карбюраторы. Подбор элементов выпускного тракта. Электрооборудование и особенности системы зажигания спортивных мотоциклов. Особенности конструкции агрегатов и узлов ходовой части. Механизмы управления.

Ознакомление с техническими характеристиками отечественных и лучших образцов зарубежных спортивных мотоциклов. Новые решения в конструкции двигателя и ходовой части спортивных мотоциклов. Мероприятия, направленные на повышение амортизационных свойств мотоцикла. Особенности конструкции передней и задней подвесок. Способность мотоцикла к преодолению неровностей. Возможность совершения прыжков. Новые тенденции развития мотоциклетных шин для спорта. Возможность движения а различных грунтах и при различных метеорологических условиях.

Опыт подготовки мотоциклов лучшими спортсменами. Анализ основных причин схода с дистанции по техническим причинам. Контроль технического состояния мотоцикла перед стартом. Основные тенденции развития конструкции мотоциклов для спорта. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка. Моральные качества: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам – неотъемлемые черты спортсмена. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства мотокроссменов. 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 психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по мотокроссу. Влияние уровня психологической подготовки мотокроссмена на результаты соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, стартом и в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств мотокроссменов 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 как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена. Спортивная психология, ее значение в практике спорта.

Психологическая характеристика видов мотокросса. Психологическая характеристика подготовительного и основного периодов.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка), с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Ранняя психологическая подготовка.

Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировки и соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

Влияние разминки на психологическое состояние спортсмена и ее содержание.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех групп занимающихся)

Применение средств общей физической подготовки ставит своей основной Задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в Занятиях данным видом спорта, развитие основных двигательных качеств : быстроты общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого Занятия во всех учебных группах и периодах тренировки.

Подбор, содержание применяемых упражнений и их дозировка. Зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста Занимающихся и наличия материальной базы.

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

- *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. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи и др. предметы) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком и др.)- сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Лазание по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения в различных исходных положениях с гантелями 2-2 кг, с набивными мячами (1-3 кг), с мешками с песком (5-17 кг), со штангой (1В-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3кг) в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Все приведенные выше и другие упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления.

- *Упражнения для развития мышц туловища.*

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Различные данные упражнения с сопротивлением соупражняющегося.

Из положения лежа на спине – поочередное и одновременное поднятие и опускание ног. То же исходное положение – круговые движения ногами, поднятыми до угла 45 град.

Переходы в положение сидя из положения на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук (вдоль туловища), на пояс, за голову, вверх, с различными отягощениями в руках.

Подобные упражнения могут выполняться и в положении лежа на спине на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног). Из положения вися на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднятие ног вверх до касания носками ног места хвата. То же – держа в ногах набивные мячи.

Из положения вися на гимнастической стенке — круги ногами в обе стороны.

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

Указанные упражнения и многие другие выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

- *Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.*

Различные упражнения прямой и согнутой ногой в положении стоя с опорой на различные 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 в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре. Энергичное поднятие на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки; то же, стоя на наклонном упоре. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Выпрыгивание с глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, их 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 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. Ходьба и бег по мелководью.

- *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 опускаем назад через стойку на руках (с помощью партнера). Стойка на руках.

- *Упражнения с гимнастическими палками.*

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 ног. Броски и ловля мяча по кругу вдвоем из различных исходных положений. Соревнования на дальность броска двумя руками и др.

- *Упражнения в равновесии.*

Эти упражнения оказывают положительное воздействие на выполнение технических приемов мотокроссменами. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменения исходных положений при движении по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами и с предметами в руках.

В значительной мере развитию равновесия служат различные упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата, зрительного и дыхательного анализаторов. Крайне желательно с этой целью использовать всевозможные прыжки в глубину (на песчаных карьерах, на проверенных безопасных водоемах). Прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами и т. д.

- *Упражнения на снарядах*

Упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате ставят своей задачей развитие силовых качеств и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами подготовки соответствующих учебных групп в различных периодах и этапах тренировки

- *Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом*

Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами, включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры.

Лично-командные игры с ориентированием на местности.

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

Целям общей физической подготовки служат утренняя зарядка, туризм, походы (велосипедные и пешие).

Значительное место в подготовке мотокроссменов всех возрастных групп занимают занятия легкой атлетикой.

- *Легкоатлетические упражнения*

Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестывание голени. Бег с ускорениями и последующим бегом по инерции с расслаблением.

Бег на короткие отрезки: 30, 50, 60, 100 метров 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

Прыжки в высоту с разбега. Барьерный бег с пониженными барьерами.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ОТРАБОТКА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ МОТОКРОССА

Обучение посадке с использованием простейших тренажерных устройств для обучения.

Положения сидя в седле. Положение стоя на подножках. Изменение посадки при статическом положении мотоцикла. Обучение технике управления.

Дросселирование. Управление рычагом сцепления. Переключение передач.

Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Торможение комбинированное.

Трогание и остановка. Особенности управления мотоциклом в положении стойки. Контрольные упражнения при тренажерном обучении. Обучение технике вождения мотоцикла в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов, движение по кривой.

Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования на мотоцикле (фигурное вождение). Изучение техники преодоления основных препятствий: габаритный круг, восьмерка, габаритные ворота, колеяный мост, остановка на линии стоп. Контрольные соревнования по скоростному маневрированию на мотоцикле.

Обучение групповым упражнениям в строю на мотоциклах. Основные виды строя: колонна, линия, клин, уступ, эскорт. Перестроение в строю. Обучение простейшим играм на мотоцикле.

Эстафеты, лидирование, преследование. Совершенствование.

Обучение основным техническим приемам. Обучение посадке. Положения в седле: переднее, среднее, заднее, с боковым смещением таза. Положение в стойке: переднее, основное, заднее, с боковым смещением корпуса.

Обучение технике разгона. Способы дросселирования и переключения передач.

Особенности эффективного разгона. Изменение посадки при разгоне. Стартовый разгон.

Обучение технике старта. Стартовые виды посадки. Положение корпуса и конечностей. Способы эффективного трогания со старта.

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

Блокирование колес. Экстренное торможение. Торможение с боковым соскальзыванием.

Сохранение устойчивости при торможении. Перераспределение веса в системе для создания максимального эффекта тормозной системы.

Обучение технике прохождения поворотов. Система подводящих упражнений.

Последовательность обучения. Обучение выхода из поворота. Выравнивание мотоцикла.

Изменение посадки по дуге. Особенности руления в повороте. Сохранение поперечного равновесия. Балансировка корпусом и ногами. Изучение техники выхода в поворот. Изменение прямолинейного движения в криволинейное. Изменение наклона системы. Способы входа. Вход – плавный Вход резкий. Использование контрсмещения руля при входе в поворот.

Варианты входа в повороты различного радиуса. Подход к повороту как подготовительная фаза поворота. Особенности подхода.

Обучение технике преодоления неровностей. Подводящие и имитационные упражнения.

Обучение технике прыжков. Прыжок «выстрелом». Особенности подхода к препятствию. Отрыв.

Положение гонщика в безопорной фазе. Переориентирование системы «гонщик-мотоцикл» в безопорной фазе. Приземление

на заднее колесо и на два колеса с акцентом на заднее. Сохранение равновесия в фазе приземления. Прыжок в спуск. Особенности отрыва.
Использование технического приема («Задняя оттяжка») для переориентации системы в момент отрыва. Баллистический характер полета. Особенности приземления на склоне.
Сложнокоординационные прыжки на мотоцикле. Серии прыжков. Навесные прыжки.
Укороченный прыжок. Прыжок с поворотом. Использование реакции опоры для поворота мотоцикла в безопорной фазе. Прыжки в колее. Закрытые прыжки. Прыжки с приземлением на скользкий грунт.
Опрокидывающий момент. Амортизация и стабилизация системы «гонщик-мотоцикл» при преодолении неровностей. Последующая стабилизация. Опережающий подскок.
Уступающая амортизация. Езда на заднем колесе как способ преодоления неровностей.
Особенности управления мотоциклом в одноопорном положении.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

Привитие инструкторских и судейских навыков начинается в группах 2 года занятий.

Занимающиеся в указанных группах должны овладеть командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, уметь найти ошибки в технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки и в начальных упражнениях техники мотокросса, а также уметь правильно показывать тот или иной прием из проходимого в данной группе учебного материала.

Занимающиеся должны также уметь проводить разминку в уроке и по заданию тренера (инструктора) Занятия с отдельными спортсменами или группами по отработке тех или иных элементов техники.

Занимающиеся в группах 3 года обучения (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) должны уметь провести урок с новичками и спортсменами 2 года обучения групп, вести по заданию занятия с отдельными квалифицированными спортсменами по технике мотоциклетных гонок.

Занимающиеся в группах последующих лет обучения должны получать звание инструктора-общественника по мотокроссу.

Привитие судейских навыков и приобретение опыта судейства на соревнованиях начинается с третьего года обучения и систематически продолжается в процессе дальнейших занятий на учебно-тренировочном этапе обучения.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Первые заезды.

Соревнования по фигурному вождению

Регулярное участие в календарных соревнованиях

Выполнение массовых разрядов

Участие в соревнованиях международного уровня

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном.

Приложение 5

Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП)

№	Контрольные упражнения (единицы измерения)	Этапы подготовки				
		НП	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
1.	Угол в вися на гимнастической стенке (сек)	5-7	9-11	11-14	14-18	20
2.	Подтягивание в вися (количество)	5	8	10	12	15
3.	Приседы на одной ноге («пистолет»), (количество)	4-5	6-8	8-10	11-14	14-20
4.	Полуприсед, стоя спиной к стене (уровень стойкости), (мин)	3	4	5	6	8
5.	Динамометрия (DAN)					
	Правая рука	20-25	25-35	35-45	45-50	50-60
	Левая рука	15-20	20-30	30-40	40-45	45-50
6.	Змейка на велосипеде-30 метров (сек)	14-15	12-14	10-12	8-10	6-8
7.	Езда на заднем колесе велосипеда (метр)	-	5-8	10	15	20
8.	Восьмерка на велосипеде (сек)	10-11	7-10	6-7	-	-
9.	Езда, стоя на подножках мотоцикла(мин)	-	7-8	10-12	14-16	20-24
10.	Восьмерка на мотоцикле (сек)	-	15-20	10-15	7-10	5-7

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Гигиенические процедуры, посещение сауны, массаж

Упражнения психической и мышечной релаксации

Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса

Создание положительного эмоционального фона тренировок

Вне сетки учебных часов:

Сбалансированное питание с использованием витаминов, соков, питательных смесей, орехов, меда и др.

Рациональный режим дня (достаточный ночной сон, в период интенсивной подготовки – дневной сон)

Активный отдых, упражнения на расслабление и восстановление дыхания

Прогулки, чтение книг, просмотр видеоматериалов, слушание музыки
Сбалансированное питание с использованием витаминов, соков, питательных смесей, орехов, меда и др.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Углубленное медицинское обследование, комплексная клиническая диагностика (2 раза в год)
Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочного занятия
Контроль соблюдения режима дня
Обследование после заболеваний и травм
Медицинское обследование перед соревнованиями

Методическое обеспечение программы.

Планирование учебно-тренировочного процесса

Планирование учебных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовыми графиками расчета учебных часов(учебно-тематические планы).

В соответствии с общими задачами отделения определяются и основные задачи работы с каждой группой.

В группах первого года обучения – всесторонняя физическая подготовка, закаливание и укрепление здоровья занимающихся, содействие их эстетическому воспитанию, формирование разнообразных двигательных навыков и умений, создающих предпосылки для овладения сложной техникой мотоциклетного спорта.

В группах 2 года обучения – дальнейшая всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, укрепление здоровья занимающихся, совершенствование техники и приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях.

В группах третьего и последующих годов обучения – дальнейшее повышение общей и специальной физической подготовки, совершенствование технического и спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. В группах начального обучения учебный год на периоды не делится, учитывая, что весь учебный процесс у них носит подготовительный характер.

Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которым используются те или иные средства.

Продолжительность периодов зависит от календаря соревнований. Задачи подготовительного периода: Всесторонняя физическая подготовка, теоретическая подготовка, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств. Овладение техникой, становление спортивной формы спортсмена.

Задачи соревновательного периода: совершенствование техники и спортивного мастерства, достижение высокого уровня спортивной формы, морально-волевая подготовка и успешное участие в основных соревнованиях года.

Задачи переходного периода: постепенное снижение нагрузки и переключение на активный отдых, обеспечиваемый, в основном, средствами физической подготовки и занятиями другими видами спорта.

Основы техники безопасности на занятиях

1. Общие требования безопасности

- 1.1 При проведении занятий по мотокроссу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падениях в процессе тренировочного занятия на трассе;
 - травмы при падениях вследствие отсутствия защитной экипировки;
 - повреждение слизистой оболочки рта и носоглотки при вдыхании бензиновых паров во время приготовления топливной смеси;
- 1.2 Во время учебно-тренировочного занятия должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.3 При проведении занятий, при заправке мотоцикла соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.4 При проведении тренировочных занятий и соревнований соблюдать технические требования к мотоциклам:
- На мотоцикле должно быть 3 хорошо видимых номера с цифрами стандартного размера, согласно правилам соревнований.
 - Шум выхлопа не должен превышать 90 дБ
 - Мотоциклы должны иметь ручной и ножной действующие тормоза.
 - Рычаги сцепления должны оканчиваться шариками.
 - Для зимних соревнований на мотоциклах классов 50, 65, 85, 125А, 500А устанавливаются шипы. Высота шипов не более 9 мм, классы 125Б и 500Б – без шипов.
- 1.5 При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации спортивной школы. При неисправности мотоцикла обучающийся прекращает занятия и сообщает об этом тренеру-преподавателю.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм, защитную экипировку, шлем, перчатки, мотоботы или кирзовые сапоги
- 2.2. Проверить наличие топливной смеси в цилиндре, ее поступление в карбюратор, образование искры между электродами свечи в цилиндре;
- 2.3. Проверить давление воздуха в шинах.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Заводить двигатель мотоцикла только с преподавателем;
- 3.2. Не передвигаться на мотоцикле без защиты, шлема, перчаток, мотоботов или кирзовых сапог.
- 3.3. Пользоваться механическим, электрическим инструментом только с преподавателем;
- 3.4. При тренировочных заездах соблюдать меры безопасности, чтобы не было столкновений.
- 3.6. После пайки электрическим паяльником и работы с паяльной кислотой тщательно вымыть руки с мылом;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При получении травмы, также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При возникновении пожара в мастерской немедленно прекратить занятия. Эвакуировать обучающихся из мастерской, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по

телефону 01, приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения, сообщить администрации СДЮШ ОР.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации СДЮШ ОР, родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Проветрить помещение.

Программа подготовки сборной команды Санкт-Петербурга

Методическое и техническое обеспечение сборной команды включает в себя:

- разработку новых методов тренировок по мотокроссу
 - совершенствование традиционных методов тренировок с учетом накопленного опыта и имеющихся рекомендаций
 - подготовку оборудования для тренировок сборной команды и для ее участия в соревнованиях
1. *Организационная подготовка. Составления индивидуальных планов.*
 - Организационная и теоретическая подготовка.
 - Анализируются результаты юных мотокроссменов в соревнованиях предыдущего сезона, производится отбор кандидатов в сборную команду города
 - Устанавливаются контакты с родителями, составляются планы индивидуальной работы
 - Анализируется техническое состояние мотоциклов и намечается план ремонта и подготовки техники к соревнованиям.
 2. *Участие в соревнованиях и ознакомления с правилами*
 - Составляется план участия в соревнованиях
 - Изучаются положения о соревнованиях и правила соревнований, возрастные ограничения и технические требования к мотоциклам.
 3. *Общая и специальная физическая подготовка.*
 - Общая физическая подготовка в зале: бег, прыжки, футбол, баскетбол, эстафеты, упражнения на тренажерах
 - Специальная физическая подготовка: упражнения на велосипедах, велогонки, специальные упражнения на тренажерах
 - Сдача контрольных нормативов.
 4. *Совершенствование техники и тактики мотокросса.*
 - Теоретические занятия с использованием специальных видеоматериалов и видеокассет с записью крупнейших мотокроссов

- Коллективные и индивидуальные учебно-тренировочные занятия на трассах мотокросса
- Отработка и совершенствование элементов мотокросса: старт, ускорение, торможение, прохождение поворотов с различными уклонами, преодоление спусков и подъемов, движение по дорожным волнам, преодоление уступов и трамплинов, прыжки и управления мотоциклом в полете
- Профилактика падений.

5. *Подготовка мотоциклов к соревнованиям и техническое обслуживание*

Теоретические занятия по подготовке

- ходовой части: колеса, шины, тормоза, рычаги управления, подножки.
- силовой передаче: сцепление, звездочки, цепи
- двигателя: поршневая группа, коленвал, подшипники, сальники, степень сжатия
- система питания: карбюратор, фильтр

Практические занятия: разборка двигателя, переаправка вилки и амортизаторов, монтаж колес, балансировка колес, ремонт коленвалов с балансировкой и центровкой. Замена подшипников и сальников

6. *Техника безопасности и пожарная безопасность.*

- Проведение занятий по безопасности при работе с мотоциклом, при заправке мотоциклов, при погрузке и разгрузке мотоциклов.
- Безопасность на тренировках при движении по трассе и вне трассы.

7. *Анализ выступления в соревнованиях и подведение итогов сезона.*

- После каждого соревнования производится анализ выступления каждого спортсмена.
- Анализируются неудачи и успехи.
- По окончании сезона подводятся общие итоги и награждаются лучшие спортсмены.

Литература

1. *Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Российская газета, 1999*
2. *Закон Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального закона от 13.01.1996 №12-ФЗ*
3. *Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, расположенных на территории Российской Федерации, Вестник образования, 1995*
4. *Положение о детско-юношеской школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). М., 1987*
Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации Департамента молодежной политики. Воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.09.2006 г.
5. *Единая Всероссийская спортивная классификация М.: Советский спорт, 2002.*
6. *Трофимец Ю.И., «Мотокросс», 1997 г.*
7. *Гусак П., ЧССР, «Мотокроссовые мотоциклы», 1981 г.*

8. *Ежегодник «Мотокросс», ФМР, 2005 г., 2004 г., 2003 г.*
9. *Положения о соревнованиях, ФМР и НРФМ.*

Литература для учащихся

1. *Энциклопедический словарь юного спортсмена М. «Педагог», 1979 г.*