

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа «Факел»

Утверждаю:
Директор МБУ ДО СШ «Факел»
Бармин А.Г.



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

**Этап начальной подготовки,
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства.**

Возраст обучающихся: с 9 до 17 лет

Срок освоения: 8 лет

Составитель: Смирнова Е.В.
методист МБУ ДО СШ «Факел»

Оглавление

| | | |
|------|---|----|
| 1. | Общие положения..... | 3 |
| 1.1. | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта | 3 |
| 1.2. | Цель Программы | 3 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 2.2. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки | 3 |
| 2.2. | Объем Программы | 5 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 5 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 12 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики..... | 15 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| 3. | Система контроля | 17 |
| 3.1. | Требования к итогам освоения Программы | 17 |
| 3.2. | На этапе начальной подготовки: | 17 |
| 3.3. | На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 17 |
| 3.4. | На этапе совершенствования спортивного мастерства | 18 |
| 3.5. | На этапе высшего спортивного мастерства..... | 18 |
| 3.6. | Оценка результатов освоения Программы | 18 |
| 3.7. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки..... | 19 |
| 4. | Рабочая программа по виду спорта мотоциклетный спорт..... | 23 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по мотоциклетному спорту:..... | 23 |
| 4.2. | Учебно-тематический план | 24 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 31 |
| 5.1. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 31 |
| 6. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 32 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы..... | 32 |
| | Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки..... | 33 |
| | Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | 35 |
| | Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | 37 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы | 38 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы | 38 |

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (дисциплина мотокросс) в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа «Факел» (далее - Учреждение) на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 декабря 2023 г. № 967. С учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 декабря 2025 г. № 1165 (далее - ФССП).

1.2. Цель Программы - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» (дисциплина мотокросс). Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд региона и страны.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Для спортивных дисциплин вида спорта «мотоциклетный спорт» (за исключением спортивных дисциплин «мотокросс – класс 50», «мотокросс – класс 65») | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 9 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 11 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 13 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 1 |
| Для спортивных дисциплин "мотокросс - класс 50", "мотокросс - класс 65" | | | |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 7 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 10 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 13 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 15 | 1 |

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

В группы этапа начальной подготовки зачисляются обучающиеся 9 лет (должны достичь соответствия с контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке (таблица 9)).

Для допуска к индивидуальному отбору предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России¹.

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

Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации (таблица 10).

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

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации (таблица 11).

Группы высшего спортивного мастерства формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке, имеющих соответствующий этапу подготовки уровень спортивной квалификации (таблица 12).

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

Для досрочного перехода на следующий этап подготовки необходимо успешно выполнить требования промежуточной аттестации предшествующего этапа подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего этапа подготовки производится решением педагогического совета МБУ ДО СШ «Факел».

¹ Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)

2.2. Объем Программы

Таблица 2

| Этапный норматив | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-9 | 12-14 | 14-18 | 18-20 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-468 | 624-728 | 728-936 | 936-1040 | 1248-1664 |

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

Основными формами обучения являются:

1) Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий);

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

На этапе начальной подготовке - двух часов;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

2) Учебно-тренировочные мероприятия;

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

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

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

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|--|--|---|--|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус» | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | до 21 суток подряд, но не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.4. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |
| 1. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам | | | | | |
| 3.1. | Медицинские осмотры и обследования | До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации | | До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования | |

3) Спортивные соревнования;

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «мотоциклетный спорт» (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «мотоциклетный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающего и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|---|-----------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | | |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 3 | 4 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | 4 | 4 |
| Для спортивных дисциплин "мотокросс - класс 50" | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Для спортивных дисциплин "мотокросс - класс 65" | | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | Один год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Для спортивных дисциплин вида спорта «мотоциклетный спорт» (за исключением спортивных дисциплин "мотокросс - класс 50", "мотокросс - класс 65") | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 32-40 | 20-26 | 10-14 | 10-12 | 8-10 | 6-10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 14-16 | 14-16 | 14-16 | 14-16 | 14-16 | 14-16 |
| 3 | Участие в спортивный соревнованиях (%) | - | - | 5-10 | 7-12 | 7-14 | 8-16 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 40-50 | 50-52 | 52-60 | 52-60 | 52-61 | 52-62 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-3 | 5-9 | 5-10 | 6-10 | 4-8 | 4-8 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 |
| Для спортивной дисциплины "мотокросс - класс 50" | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 32-40 | 19-24 | 10-14 | 10-12 | 8-10 | 6-10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 14-16 | 14-16 | 14-16 | 14-16 | 14-16 | 14-16 |
| 3 | Участие в спортивный соревнованиях (%) | 1-2 | 1-2 | 5-10 | 7-12 | 7-14 | 8-16 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 40-50 | 50-52 | 52-60 | 52-60 | 52-61 | 52-62 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-3 | 5-9 | 5-10 | 6-10 | 4-8 | 4-8 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 |

| Для спортивной дисциплины "мотокросс - класс 65" | | | | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 32-40 | 19-24 | 10-14 | 10-12 | 8-10 | 6-10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 14-16 | 14-16 | 14-16 | 14-16 | 14-16 | 14-16 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 5-10 | 7-12 | 7-14 | 8-16 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 40-50 | 50-52 | 52-60 | 52-60 | 52-61 | 52-62 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-3 | 5-9 | 5-10 | 6-10 | 4-8 | 4-8 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 4-6 |

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки предполагает применение **иных форм обучения**:

Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий; Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;

Контрольные мероприятия

Контрольные мероприятия направлены на выявления возможностей спортсмена, уровень его подготовленности, эффективности подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные мероприятия (контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания)).

Контрольные испытания спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Инструкторская и судейская практика.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования физически здоровой личности, мотивированной на достижение высоких результатов в выбранном виде спорта, имеющей потребность и возможности выбрать профессию и в будущем успешно, с пользой для общества и для себя, работать по выбранной специальности в области физической культуры, спорта.

Задачи:

- обеспечение благоприятной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья обучающихся,
- создание условий для укрепления гражданской позиции обучающихся (уважение к историко-культурным традициям России, нравственные идеалы, нормы поведения);
- установление партнерских отношений с родителями обучающихся;
- содействие формированию устойчивых профессиональных интересов и предварительному выбору профессии;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

| | Направление | Мероприятие | Сроки |
|------|--|--|----------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиции и развития вида спорт в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: Спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; Тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение зрителей; -расширение общего кругозора юных спортсменов | В течении года |

2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (в соответствии с рекомендациями Российского антидопингового агентства «РУСАДА» (далее «РУСАДА»)).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (действует в редакции от 28.11.2025) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на упаковке.

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

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА. | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Виды нарушений антидопинговых правил | 1 раз в год | Беседа с обучающимися - даются углубленные знания по тематике |
| | Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов | 1 раз в год | Беседа с обучающимися - даются углубленные знания по тематике |
| | Ответственность за нарушения антидопинговых правил | 1 раз в год | Беседа с обучающимися - даются углубленные знания по тематике |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА. | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА. | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | Виды нарушений антидопинговых правил | 1 раз в год | Беседа с обучающимися - даются углубленные знания по тематике |
| | Ответственность за нарушения антидопинговых правил | 1 раз в год | Беседа с обучающимися - даются углубленные знания по тематике |
| | Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов | 1 раз в год | Беседа с обучающимися - даются углубленные знания по тематике |

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБУ ДО СШ «Факел» является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается на этапе начальной подготовки свыше года обучения и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки мотоспортсменов.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены этапа начальной подготовки свыше года обучения должны иметь представление о принятой в мотоциклетном спорте терминологии.

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение обучающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера-преподавателя. Обучающиеся 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, а также правильно показать тот или иной прием.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе соревнований. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения соревнований обучающиеся знакомятся с документацией - регламентом, итоговым протоколом и т. д.

В тренировочных группах мотоспортсмены должны изучать правила соревнований, участвовать в организации и проведении соревнований.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
|-------|--|---|--|
| 1. | -Освоение методики проведения тренировочных занятий по мотоциклетному спорту с начинающими спортсменами. -Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики мотоциклетного спорта. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в МБУ ДО СШ «Факел» | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера- преподавателя | |
| 3. | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | |

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

Обучающиеся, желающие пройти обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, могут быть зачислены в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»).

Спортсмен обязан своевременно проходить медицинское обследование.

Медицинское обеспечение лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, осуществляется медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной" подготовки с целью определения индивидуальной" реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой" и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной" подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Планы проведения медицинских, медико-биологических мероприятий

1. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

2. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих мотоспортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система психологических средств восстановления используется тренером- преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов подготовки, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления. «Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха. «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня. «Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренера-преподавателя рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

3. Система контроля

3.1. Требования к итогам освоения Программы

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

3.2. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «мотоциклетный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс - класс 50», «мотокросс - класс 65», начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «мотокросс - класс 50», «мотокросс - класс 65».

3.3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «мотоциклетный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «мотоциклетный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

3.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «мотоциклетный спорт»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.5. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- знать и наблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

3.6. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее- тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 9

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|-----------------|
| | | | мальчики | девочки | Мальчики/юноши | Девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м. | сек. | не более | | не более | |
| | | | 7,1 | 6,4 | 6,3 | 6,5 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1 000 м | мин, сек | не более | | - | |
| | | | 7,21 | 7,45 | - | - |
| 1.3. | Бег на 1000 м. | мин. | - | | не более | |
| | | | - | - | 6,20 | 6,40 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | | не менее | |
| | | | 5 | 4 | 10 | 5 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +2 | +3 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 108 | 103 | 128 | 118 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "мотокросс - класс 50", "мотокросс - класс 65" | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м. | сек. | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 10,1 | | |
| 2.2. | Смешанное передвижение по пересеченной местности | м | не менее | | не менее | |
| | | | 200 | 180 | - | - |
| 2.3. | Смешанное передвижение на 1 000 м | мин, с | - | | не более | |
| | | | - | - | 7.21 | 7.45 |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз. | - | | не менее | |
| | | | - | - | 5 | 4 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см. | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +1 | +3 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см. | не менее | | не менее | |
| | | | 85 | 77 | 108 | 103 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | Удержание стойки на одной ноге | с. | не менее | | не менее | |
| | | | 40 | 38 | 45 | 40 |
| 3.2. | Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед | м. | не менее | | не менее | |
| | | | 2,2 | 1,8 | 2,5 | 2,0 |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|--|-------------------|---|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м. | сек. | не более | |
| | | | 5,9 | 6,1 |
| 1.2. | Бег на 1 000 м. | мин, сек. | не более | |
| | | | 5,41 | 6,12 |
| 1.3. | Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.6. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 13 | 10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения | с | не менее | |
| | | | 45,0 | 40,0 |
| 2.2. | Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии | м | не менее | |
| | | | 2,2 | 1,8 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Для спортивных дисциплин вида спорта «мотоциклетный спорт» (за исключением спортивных дисциплин «мотокросс – класс 50», «мотокросс – класс 65») | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | | Не устанавливается | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |
| Для спортивных дисциплин «мотокросс – класс 50», «мотокросс – класс 65» | | | | |
| 3.4. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |
| 3.5. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и
перевода этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «мотоциклетный спорт»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|--------------|-----------------|
| | | | юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м. | сек. | не более | |
| | | | 9,4 | 9,9 |
| 1.2. | Бег на 1 500 м. | мин, сек. | не более | |
| | | | 6,40 | 7,03 |
| 1.3. | Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 29 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | + 9 | + 13 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 183 | 167 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Удержание стойки на одной ноге | с | не менее | |
| | | | 50,0 | 45,0 |
| 2.2. | Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед | м | не менее | |
| | | | 2,6 | 2,2 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | |

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации
(спортивные разряды) для зачисления и
перевода этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «мотоциклетный спорт»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|--------------|-----------------|
| | | | юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м. | сек. | не более | |
| | | | 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Бег на 2 000 м. | мин, сек. | не более | |
| | | | 8,00 | 9,55 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | + 11 | + 15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Удержание стойки на одной ноге | с | не менее | |
| | | | 60,0 | 50,0 |
| 2.2. | Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперед | м | не менее | |
| | | | 2,6 | 2,2 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «мастер спорта России» | | | |

4. Рабочая программа по виду спорта мотоциклетный спорт

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по мотоциклетному спорту: **Этап начальной подготовки (1-2 года)**

Теоретическая подготовка:

- История мотоциклетного спорта
- Правила безопасности при работе с мотоциклом
- Основы технического обслуживания мотоцикла
- Правила дорожного движения
- Основы первой помощи

Практическая подготовка:

1. **Базовые навыки управления:**

- Запуск и остановка двигателя
- Управление на малой скорости
- Торможение
- Повороты

2. **Физические упражнения:**

- Общая физическая подготовка (ОФП)
- Упражнения на равновесие
- Силовые упражнения для мышц рук и корпуса

3. **Технические навыки:**

- Базовое обслуживание мотоцикла
- Проверка основных узлов

Этап учебно-тренировочный (2-3 года)

Теоретическая подготовка:

- Изучение технических характеристик мотоциклов
- Основы спортивной физиологии
- Правила соревнований
- Тактика ведения гонки

Практическая подготовка:

1. **Совершенствование техники управления:**

- Работа с разными типами покрытий
- Преодоление препятствий
- Скоростное маневрирование

2. **Специализированная физическая подготовка:**

- Упражнения на координацию
- Развитие выносливости
- Тренировка реакции

3. **Тактическая подготовка:**

- Отработка стартов
- Работа в группе
- Стратегия прохождения трассы

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка:

- Анализ соревновательной деятельности
- Психология спортивного мастерства
- Современные методики тренировки
- Антидопинговый контроль

Практическая подготовка:

1. **Интенсивная тренировка техники:**
 - Работа на предельных скоростях
 - Отработка сложных элементов
 - Совершенствование старта
2. **Физическая подготовка:**
 - Специализированные комплексы упражнений
 - Развитие взрывной силы
 - Тренировка специальной выносливости
3. **Соревновательная практика:**
 - Участие в соревнованиях различного уровня
 - Анализ результатов
 - Корректировка техники

Этап высшего спортивного мастерства

Теоретическая подготовка:

- Исследование новых методик тренировки
- Анализ видеоматериалов соревнований
- Планирование макроциклов подготовки
- Психологическая подготовка к главным стартам

Практическая подготовка:

1. **Максимальная отработка техники:**
 - Работа над индивидуальными ошибками
 - Совершенствование тактического мастерства
 - Отработка специфических элементов
2. **Индивидуализированная физическая подготовка:**
 - Тренировки с учетом особенностей спортсмена
 - Развитие целевых качеств
 - Восстановительные мероприятия
3. **Подготовка к главным стартам:**
 - Моделирование соревновательных условий
 - Работа над стабильностью результатов
 - Психологическая настройка

Общие рекомендации:

- Все этапы должны включать восстановительные мероприятия
- Необходимо регулярное медицинское обследование
- Важно соблюдать принцип постепенности нагрузок
- Требуется индивидуальный подход к каждому спортсмену

4.2. Учебно-тематический план

Раздел 1 Теория и методика физической культуры и спорта

Тема 1 Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Основы спортивного кодекса.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Виды соревнований по техническим видам спорта. Характер соревнований: открытые, закрытые, личные, лично-командные, командные. Дистанция, старты, организация и технология. Порядок приема и закрытия финиша.

Посторонняя и разрешенная помощь. Общий порядок и правила движения по трассам (трекам).

Виды нарушений.

Хронометраж, организация и технология. Сигнальные флаги. Указательные и предупреждающие знаки.

Участники соревнований. Права и обязанности участников. Экипировка.

Представители и капитаны команд, их права и обязанности. Определение категорий, группы. Классификация. Технический осмотр. Горюче-смазочные материалы, ограничения, заправка и обслуживание.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние.

Основные регламентирующие документы по организации и проведению соревнований.

Значение регламентирующих документов в развитии мотоциклетного спорта.

Положение о соревнованиях, порядок их составления и утверждения. Основные требования к положению, его разделы и функции.

Судейские коллегии. Положение о судьях и судейских коллегиях.

Содержание работы и структура судейской коллегии соревнований. Права и обязанности судей по спорту. Протесты. Апелляции. Судейские звания и классификация. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Значение и роль спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

Разрядные нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по мотоциклетному спорту.

Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Права и обязанности спортсменов, имеющих спортивные разряды и звания.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по мотоциклетному спорту.

Антидопинговые правила. Общероссийские антидопинговые правила. Международные антидопинговые правила.

Тема 2 Сведения о строении и функциях организма человека.

Строение и функции организма человека.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о строении сердца, регуляции кровообращения, о гемодинамике. Роль дыхания и газообмен в легких для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий спортом.

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

Тема 3 Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

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

Тема 4 Основы спортивного питания.

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

Тема 5 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

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

Тема 6 Требования техники безопасности при занятиях мотоциклетным спортом.

Тема 7 Основы методики обучения и тренировки спортсмена. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность).

Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков у спортсменов. Характеристика методов и приемов обучения. Этапы обучения. Значение общеразвивающих и специальных упражнений в процессе обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовок спортсмена и единство процессов их совершенствования. Урок как основная форма организации занятий. Задачи и средства отдельных частей урока. Организация и проведение урока в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп спортсменов. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах. Методы контроля за развитием физической подготовленности и спортивной работоспособности спортсменов. Анализ контрольных нормативов по общей, специальной, физической и технической подготовке различных групп занимающихся. Построение и методика проведения тренировки (дневного и недельного циклов) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности. Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка спортсменов. Ведение дневника тренировки спортсменом.

Тема 8 Планирование спортивной тренировки спортсмена Роль планирования как основного элемента управления тренировкой спортсмена. Основные требования к планированию тренировки спортсменов.

Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Индивидуальное планирование тренировки спортсменов. Периодизация круглогодичной тренировки спортсменов. Задачи и средства подготовительного и основного периодов. Документы перспективного планирования и их основное содержание. Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль.

Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка

Цели и задачи общей и специальной физической подготовки: укрепление общего физического состояния занимающихся, костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях техническими видами спорта, развитие основных двигательных качеств: быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Средствами общей и специальной физической подготовки служат утренняя зарядка, походы (велосипедные и пешие), прогулки и экскурсии, спортивные игры и они должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и периодах тренировки. Подбор, содержание применяемых упражнений, их дозировка зависит от уровня физической подготовленности, возраста занимающихся, наличия материальной базы.

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

Групповая подготовка: построения и перестроения, повороты, размыкания в движении и т.д. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения для развития мышц туловища. В различных стойках: наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловищем. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. То же – у гимнастической стенки. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Парные упражнения с сопротивлением. Из положения лежа на спине поочередное и одновременное поднятие и опускание ног; то же - круговые движения ногами, поднятыми под углом 45°. Переходы в положение сидя из положения на спине с фиксированными ногами и с различным положением рук: вдоль туловища, на поясе, за головой, вверх, с отягощениями. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

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

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

Упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами и др.) в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком и др.): сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа.

Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Перемещение по гимнастической стенке в висе па руках. Упражнения в различных исходных положениях с гантелями (1-2 кг), с набивными мячами и др.

Упражнения с предметами на местности: метание предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из разных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все приведенные выше и другие упражнения выполняются сериями в различном темпе с соответствующей дозировкой.

Приседания на двух ногах, на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног. Подскоки на двух ногах. Подскоки на одной ноге, другая прямая на опоре впереди. 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.

Упражнения с набивными мячами.

Элементы акробатики.

Упражнения на снарядах.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры с использованием бега, элементов сопротивления, прыжков, метаний, преодоления препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами, включающими изученные упражнения. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, элементами спортивных игр. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

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

Легкоатлетические упражнения

Специальная физическая подготовка

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

Специально-подготовительные упражнения можно разделить на две большие группы:

- упражнения, развивающие специальные физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость (координацию), гибкость;
- подводящие упражнения, способствующие обучению технике и развитию технического мастерства.

Быстрота — комплексное физическое качество, определяющееся тремя относительно независимыми формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного мышечного сокращения и максимальной частотой движений.

Основные методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

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

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

- старты с места из различных исходных положений;
- старты в движении;

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

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. В силовой подготовке используют упражнения на снарядах, со снарядами, упражнения с партнером, с преодолением собственного веса и сопротивления внешней среды, обеспечивающие работу в преодолевающем и уступающем режимах. В силовой подготовке детей и подростков следует применять следующие упражнения:

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

Спортсмены используют методы повторных и динамических усилий.

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Наиболее важные факторы, определяющие общую выносливость — это процессы энергообеспечения организма: аэробный (с участием кислорода) и анаэробный (без участия кислорода). Для повышения общей выносливости лучше всего использовать циклическую работу умеренной (ЧСС 130-150 уд. /мин) и средней (ЧСС 150— 160 уд. /мин) интенсивности, выполняемую равномерным методом. Обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, бег на коньках, на лыжах, плавание, езда на велосипеде. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивается от 10 до 60 мин в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов. В тренировках также используется переменный метод, в основном применяются подвижные и спортивные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью. Для повышения скоростной выносливости используют бег на отрезках от 200 до 800 м, бег в гору, эстафеты, челночный бег, игровые упражнения.

Ловкость — способность овладевать сложными движениями, быстро обучаться и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Воспитание ловкости на начальных этапах подготовки представляет собой обучение широкому кругу разнообразных двигательных действий, в том числе:

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

Используются многие упражнения в равновесии.

Гибкость (подвижность суставов) — способность выполнять различные движения с большой амплитудой. Для развития гибкости и ее поддержания используют упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения, — упражнения на растягивание. Они могут быть активными и пассивными (выполняются за счет внешних отягощений, партнера). К упражнениям, развивающим гибкость, относят маховые движения, пружинящие движения, статические упражнения (сохранение максимальной амплитуды в течение нескольких секунд).

Раздел 3 Избранный вид спорта

Особенности техники вождения спортивного мотоцикла

Особенности движения в различных дорожных условиях.

Динамические особенности старта и разгона. Характеристика сил при торможении. Движение на повороте. Силы и моменты при движении без «бокового скольжения колес», «вкатывание», с заносом, «силовое скольжение со сносом колес». Устойчивость мотоцикла в продольной и поперечной плоскостях.

Конструкция подвески и устойчивость.

Гироскопический момент колеса и его влияние на устойчивость и управляемость.

Особенности преодоления препятствий, движения с пониженным коэффициентом сцепления. Динамика движения и управления при выполнении прыжков.

Максимальное использование динамических возможностей системы «гонщик - транспортное средство» при спортивном вождении в соревновательном режиме.

Особенности техники спортивного и скоростного вождения.

Характеристика элементов техники спортивного и скоростного вождения.

Биомеханика основных положений гонщика и его движений при управлении мотоциклом.

Терминология технических приемов и их классификация. Положение гонщика на мотоцикле. Виды и особенности посадки; положение головы, корпуса, конечностей.

Техника старта и набора скорости. Динамика старта и разгона, их фазовый характер. Положение гонщика на старте и при разгонах. Варианты управления рычагами и педалями, особенности дросселирования при старте при различных коэффициентах сцепления. Моментное и двойное отпускане сцепления.

Постоянное и переменное дросселирование, использование максимальной мощности двигателя.

Вертикальное и наклонное положение корпуса.

Изменение положения корпуса при трогании с места. Положение головы при восприятии стартового сигнала.

Изучение восприятия стартового раздражителя с помощью периферического зрения. Приемы противодействия опрокидывающим силам.

Комбинированный способ торможения.

Ступенчатое и плавное замедление. Потеря управляемости и устойчивости при блокировке колес мотоцикла. Техника прохождения поворотов. Способы прохождения поворотов.

Представление движений гонщика при прохождении поворотов в виде отдельных фаз: подход, вход, движение по дуге, выход. Особенности и влияние посадки в повороте.

Перераспределение веса по осям. Поддержание равновесия и балансировка в поперечной плоскости при движении в повороте. Техника входа в поворот вкатыванием.

Резкий вход с контрсмещением руля. Переход в занос.

Особенности при попадании в занос. Движение по дуге. Техника руления или управления заносом в повороте.

Руление компенсаторное и корректирующее.

Противодействие центробежной силе.

Техника выхода из поворота.

Особенности выравнивания и разгона на выходе. Способы загрузки заднего колеса.

Перераспределение центра тяжести.

Техника преодоления

Основы техники вождения в мотоциклетном спорте

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

Характеристика сил при торможении. Движение на повороте. Силы и моменты при движении без «бокового скольжения колес», «вкатывание», с заносом, «силовое скольжение со сносом колес». Устойчивость мотоцикла в продольной и поперечной плоскостях. Конструкция подвески и устойчивость. Гироскопический момент колеса и его влияние на устойчивость и управляемость. Особенности преодоления препятствий, движения с пониженным коэффициентом сцепления. Динамика движения и управления при выполнении прыжков. Максимальное использование динамических возможностей системы «гонщик - транспортное средство» при спортивном вождении в соревновательном режиме.

Особенности техники спортивного и скоростного вождения. Характеристика элементов техники спортивного и скоростного вождения.

Биомеханика основных положений гонщика и его движений при управлении мотоциклом.

Терминология технических приемов и их классификация. Положение гонщика на мотоцикле.

Виды и особенности посадки; положение головы, корпуса, конечностей.

Техника старта и набора скорости. Динамика старта и разгона, их фазовый характер. Положение гонщика на старте и при разгонах. Варианты управления рычагами и педалями, особенности дросселирования при старте при различных коэффициентах сцепления. Моментное и двойное отпусканье сцепления. Постоянное и переменное дросселирование, использование максимальной мощности двигателя.

Вертикальное и наклонное положение корпуса. Изменение положения корпуса при трогании с места. Положение головы при восприятии стартового сигнала. Изучение восприятия стартового раздражителя с помощью периферического зрения. Приемы противодействия опрокидывающим силам. Комбинированный способ торможения.

Ступенчатое и плавное замедление. Потеря управляемости и устойчивости при блокировке колес мотоцикла. Техника прохождения поворотов. Способы прохождения поворотов. Представление движений гонщика при прохождении поворотов в виде отдельных фаз: подход, вход, движение по дуге, выход. Особенности и влияние посадки в повороте. Перераспределение веса по осям. Поддержание равновесия и балансировка в поперечной плоскости при движении в повороте. Техника входа в поворот вкатыванием.

Резкий вход с контрсмещением руля. Переход в занос. Особенности при попадании в занос. Движение по дуге. Техника руления или управления заносом в повороте.

Руление компенсаторное и корректирующее.

Противодействие центробежной силе.

Техника выхода из поворота.

Особенности выравнивания и разгона на выходе. Способы загрузки заднего колеса. Перераспределение центра тяжести.

Техника преодоления неровностей. Особенности стабилизации и амортизации системы «гонщик-мотоцикл» при преодолении неровностей. Техника выполнения прыжков.

Разновидности прыжков. Положение и движение гонщика при выполнении прыжков. Фазовый характер прыжков: подход, отрыв, полет, приземление.

Сложнокоординационные прыжки. Техника вождения мотоцикла на заднем колесе и ее использование.

Особенности тактики в мотокроссе

Использование технических приемов для достижения тактической цели при борьбе с противником на трассе. Особенности тактических действий в зависимости от вида спорта, системы зачета, состава участников, протяженности и профиля трассы, метеорологических условий. Изучение системы получения информации о гонщиках на трассе и управлении их тактическими действиями. Изучение условий и мест соревнований, сбор информации о противнике. Изучение геометрии движений в поворотах: движение при минимальном радиусе, максимальном, меняющемся.

Движение по сглаживающейся траектории. Обманные действия. Простые и сложные финты. Изучение тактических приемов для командной гонки. Смена траекторий в паре. Способы взаимной подстраховки. Применение вариантов техники в зависимости от характера трассы, особенностей соперников, технической характеристики спортивной техники.

Взаимодействие противником при ведении борьбы: психологическое давление, действие и маневрирование и т.д. Способы создания тактического преимущества: овладение инициативой в гонке, занятие лучшей траектории движения, навязывание максимального или «рваного» темпа.

Примеры особенностей тактики в мотоциклетном спорте за рубежом. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Тактика нападения и защиты, система игры и т.д.

Планирование результатов.

Комплектование команд.

Изменение тактического плана в ходе соревнований. Анализ результатов. Цели и задачи тактической подготовки гонщика.

Учебное вождение

Прохождение поворотов. Обучение технике преодоления неровностей.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке).

Обучение технике торможения на различных грунтах.

Торможение двигателем. Создание критических условий при торможении.

Блокирование колес.

Экстренное торможение. Торможение с боковым соскальзыванием.

Сохранение устойчивости при торможении.

Перераспределение веса в системе для создания максимального эффекта тормозной системы.

Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Комбинированное торможение.

Особенности руления в повороте.

Сохранение поперечного равновесия. Балансировка. Изучение техники входа в поворот.

Способы входа в поворот: вход плавный, вкатывание, вход резкий.

Контрруление. Варианты входа в повороты различного радиуса. Подход к повороту как подготовительная фаза поворота. Подводящие и имитационные упражнения.

Обучение технике прыжков.

Прыжок «выстрелом».

Особенности подхода к препятствию. Отрыв. Приземление с акцентом на заднем колесе, на всех колесах, с акцентом на переднем колесе. Сохранение равновесия в фазе приземления. Прыжок в спуск. Особенности отрыва.

Использование педали тормоза или газа. Переориентация транспортного средства в момент отрыва и приземления; баллистический характер фазы полета. Особенности приземления на склоне. Сложнокоординационные прыжки. Серия прыжков. Навесные прыжки. Укороченный прыжок. Прыжок с поворотом. Прыжки в колею. Закрытые прыжки. Прыжки с приземлением на скользкий грунт. Опрокидывающий момент. Последующая стабилизация.

Опережающий подскок. Уступающая амортизация.

Участие в соревнованиях

Обучающиеся тренировочного этапа участвуют в соревнованиях в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий школы.

Судейская практика

Развитие судейских навыков начинается в группах начальной подготовки обучения и систематически продолжается в течение всего процесса подготовки. Участие в организации и проведении соревнований.

Получение звания юный судья по мотоциклетному спорту.

Инструкторская практика

Инструкторская практика начинается с обучающимися групп тренировочного этапа. Ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера-преподавателя.

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, а также правильно показать тот или иной прием.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "мотоциклетный спорт" основаны на особенностях вида спорта "мотоциклетный спорт" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "мотоциклетный спорт", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "мотоциклетный спорт" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "мотоциклетный спорт".

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- Наличие спортивного сооружения и (или) спортивной трассы, подготовленных для вида спорта «мотоциклетный спорт»;
- Наличие теплого помещения для хранения оборудования и спортивного инвентаря;
- Наличие теплого оборудования помещения для обслуживания спортивной техники;
- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие тренажерного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238)²
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 14), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- Обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 15), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

² С изменениями. Внесенными приказами Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 29.09.2023, регистрационный № 75373), действует до 01.01.2027

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 13

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Расчетная единица | Количество изделий |
|--|--|-------------------|---------------------------------|--------------------|
| 1 | Автомобиль (микроавтобус) для перевозки мотоциклов и спортивного инвентаря | штук | на организацию | 1 |
| | Барьер безопасности зимний (защитный мягкий секционный 400 м) | комплект | на организацию | 2 |
| 3 | Барьер безопасности летний (надувной секционный 318 м) | комплект | на организацию | 2 |
| 4 | Гантели наборные | пар | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 5 | Генератор бензиновый (мобильный) | штук | на организацию | 1 |
| 6 | Мат гимнастический | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 7 | Мотоцикл | штук | на организацию | 8 |
| 8 | Рулетка металлическая (20 м) | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 9 | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 10 | Сигнальные спортивные флаги | комплект | на организацию | 1 |
| 11 | Скакалка | штук | на организацию | 8 |
| 12 | Скамья гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 13 | Средства обслуживания мотоцикла (смазки, спреи, щетки) | комплект | на организацию | 1 |
| 14 | Стартовая машина | штук | на организацию | 1 |
| 15 | Стенка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 16 | Стойка переносная для ремонта мотоцикла | штук | на организацию | 1 |
| 17 | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | на тренировочный спортивный зал | 1 |
| 18 | Фишка (конус) | штук | на организацию | 30 |
| 19 | Эспандер резиновый ленточный | штук | на тренировочный спортивный зал | 8 |
| 20 | Эспандер ручной | штук | на тренировочный спортивный зал | 8 |
| Для спортивных дисциплин «гонки на гравийной дорожке», «гонки на льду» | | | | |
| 21 | Амортизатор задний | штук | на организацию | 1 |
| 22 | Амортизатор передний (демфер) | штук | на организацию | 1 |
| 23 | Звезда ГРМ | штук | на организацию | 1 |
| 24 | Карбюратор для мотоцикла | штук | на организацию | 1 |
| 25 | Колесо заднее | штук | на организацию | 1 |
| 26 | Колесо переднее | штук | на организацию | 1 |
| 27 | Насос масляный | штук | на организацию | 1 |
| 28 | Поршень в сборе с кольцами и пальцем | штук | на организацию | 1 |
| 29 | Фильтр воздушный | штук | на организацию | 1 |
| 30 | Цепь ГРМ | штук | на организацию | 1 |
| 31 | Цилиндр | штук | на организацию | 1 |
| 32 | Шатун стальной | штук | на организацию | 1 |
| 33 | Шипы задние | штук | на организацию | 100 |
| 34 | Шипы передние | штук | на организацию | 100 |
| Для спортивных дисциплин «мотокросс», «суперкросс», «эндуро», «кросс – квадроцикл», «мотоцикл с гусеницей», «снегоход» | | | | |
| 35 | Вилка в сборе | комплект | на организацию | 1 |
| 36 | Глушитель | штук | на организацию | 1 |
| 37 | Гусеница резиновая | штук | на организацию | 2 |
| 38 | Диск сцепления | комплект | на организацию | 2 |
| 39 | Диск сцепления (феродо) | комплект | на организацию | 2 |
| 40 | Защита колена глушителя | штук | на организацию | 1 |

| | | | | |
|----|---|----------|----------------|----|
| 41 | Звезда задняя | штук | на организацию | 1 |
| 42 | Звезда передняя | штук | на организацию | 1 |
| 43 | Квадроцикл | штук | на организацию | 1 |
| 44 | Колесо заднее со втулками | штук | на организацию | 1 |
| 45 | Колесо переднее со втулками | штук | на организацию | 1 |
| 46 | Конверт «подрамник задний» | штук | на организацию | 1 |
| 47 | Крыло заднее | штук | на организацию | 2 |
| 48 | Крыло переднее | штук | на организацию | 2 |
| 49 | Ловушка задней цепи | штук | на организацию | 1 |
| 50 | Моторезина на заднее колесо | штук | на организацию | 10 |
| 51 | Моторезина на переднее колесо | штук | на организацию | 10 |
| 52 | Мотоцикл с гусеницей | штук | на организацию | 1 |
| 53 | Набивка задней части глушителя | штук | на организацию | 2 |
| 54 | Приводная цепь | штук | на организацию | 2 |
| 55 | Руль | комплект | на организацию | 1 |
| 56 | Ручки на руль | штук | на организацию | 1 |
| 57 | Сидение | штук | на организацию | 1 |
| 58 | Снегоход | штук | на организацию | 1 |
| 59 | Трос газа | штук | на организацию | 1 |
| 60 | Трос сцепления | штук | на организацию | 1 |
| 61 | Чека безопасности для аварийной остановки | штук | на организацию | 1 |

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

Организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;

ГРМ – газораспределительный механизм.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 14

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Камера | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| 2 | Колесо запасное | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Мотопокрышка для различных условий трассы | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 4 | 1 | 8 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «гонки на льду» | | | | | | | | | | | |
| 4 | Мотоцикл 125 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - |
| 5 | Мотоцикл 500 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «гонки на гравийной дорожке» | | | | | | | | | | | |
| 6 | Мотоцикл 80 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - |
| 7 | Мотоцикл 125 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - |
| 8 | Мотоцикл 250 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - |
| 9 | Мотоцикл 500 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Для спортивной дисциплины «кросс-квадроцикл» | | | | | | | | | | | |
| 10 | Квадроцикл 100 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | - | - | - | - |
| 11 | Квадроцикл 200 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | - | - | - | - |
| 12 | Квадроцикл 500 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Для спортивных дисциплин «мотокросс – класс 50», «мотокросс – класс 65», «мотокросс – класс 85», «мотокросс – класс 125», «мотокросс – класс 250», «мотокросс – класс 500» | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|------|-----------------|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Мотоцикл 50 см ³ | штук | на обучающегося | 0,5 | 2 | - | - | - | - | - | - |
| 14 | Мотоцикл 65 см ³ | штук | на обучающегося | 0,5 | 2 | 1 | 2 | - | - | - | - |
| 15 | Мотоцикл 85 см ³ | штук | на обучающегося | 0,5 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | - | - |
| 16 | Мотоцикл 125 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 17 | Мотоцикл 250 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 18 | Мотоцикл 500 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| <i>Для спортивной дисциплины «снегоход»</i> | | | | | | | | | | | |
| 19 | Снегоход | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| <i>Для спортивной дисциплины «мотоцикл с гусеницей»</i> | | | | | | | | | | | |
| 20 | Мотоцикл с гусеницей | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| <i>Для спортивной дисциплины «шоссейно-кольцевые гонки – класс «Суперсток 1000»</i> | | | | | | | | | | | |
| 21 | Мотоцикл 1 000 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| <i>Для спортивной дисциплины «мотобол»</i> | | | | | | | | | | | |
| 22 | Мотоцикл | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| <i>Для спортивной дисциплины «фристайл на мотоцикле»</i> | | | | | | | | | | | |
| 23 | Мотоцикл | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| <i>Для спортивной дисциплины «эндуро»</i> | | | | | | | | | | | |
| 24 | Мотоцикл 125 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 25 | Мотоцикл 250 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |
| 26 | Мотоцикл 500 см ³ | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 15

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
|-------|--|-------------------|-------------------|---------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Башмак - защита левого мотобота (спидвей) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Брюки защитные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Комбинезон | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Кроссовки спортивные летние | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Мотомайка с длинным рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Наколенники | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Очки защитные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Перчатки защитные | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Спортивная обувь для вида спорта "мотоциклетный спорт" | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Техническое устройство для защиты тела | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Техническое устройство для защиты шеи | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Шлем защитный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203)³, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "мотоциклетный спорт", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1094 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "мотоциклетный спорт"
3. Приказ Министерства спорта РФ от 12 декабря 2023 г. № 967 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "мотоциклетный спорт"
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. <https://alice.yandex.ru/>
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. – СПб., 1997.
9. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства обучающихся – М.: Физкультура и спорт, 1990.
10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987.

³ С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 №686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный номер № 75229

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465050

Владелец Бармин Александр Геннадьевич

Действителен с 16.06.2025 по 16.06.2026