

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ТЕХНИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА ГОРОДА ТОМСКА»**

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ технических видов
спорта Города Томска»
протокол № 1
«29» августа 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ технических
видов спорта Города Томска»

Е.С.Малкова
«29» августа 2017г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО МОТОЦИКЛЕТНОМУ СПОРТУ**

Срок реализации программы: 10 лет.

Разработчики: Петрова Людмила Николаевна,
Инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ ТВС
Поздняков Андрей Евгеньевич
Тренер-преподаватель

Томск 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Этапы подготовки и сроки обучения	5
2.	Учебный план	8
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки программы	8
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса	9
3.	Навыки в других видах спорта	12
3.	Методическая часть	13
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	13
3.2.	Программный материал этапов спортивной подготовки	15
3.2.1.	Этап начальной подготовки до года	15
3.2.2.	Этап начальной подготовки свыше года	21
3.2.3.	Тренировочный этап (период базовой специализации)	26
3.2.4.	Тренировочный этап (период спортивной специализации)	34
3.2.5.	Этап совершенствования спортивного мастерства	43
4.	Система контроля и зачетные требования	64
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	64
4.1.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	65
4.2.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	67
4.2.1.	Промежуточная аттестация	67
4.2.2.	Итоговая аттестация	67
4.3.	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной подготовки	68
4.4.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	69
5	Перечень информационного обеспечения	70
5.1.	Список литературы	70
5.2.	Перечень интернет ресурсов	70
	Приложение 1	71

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа спортивной подготовки по мотоциклетному спорту (далее – Программа) составлена на основании Закона об образовании Российской Федерации; Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации спортивных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «служебно-прикладные, военно-прикладные, спортивно-технические, стрелковые, а так же виды спорта, осуществляемые в природной среде» и к срокам обучения по этим программам

Программа определяет условия и требования к спортивной подготовке по виду спорта мотоциклетный спорт в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа технических видов спорта Города Томска» (далее – Учреждение) и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса мотогонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ, воспитание спортсменов высокой квалификации.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по мотокроссу.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Предметом изучения программы является **МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ**

При занятиях мотоциклетным спортом обучающиеся приобретают не только технические знания, умения и навыки, но и в условиях активного творчества с большим интересом и увлечением осваивают основы автоспорта. Мотоспортом можно заниматься с раннего возраста. Это дает возможность детям овладеть слесарным инструментом, научиться тонкостям регулировки двигателя и ходовой части мотоцикла, освоить работу на различных металлообрабатывающих станках. При разработке программы учтены новейшие достижения мотостроения, изменения в правилах соревнований по мотоспорту, новинки в учебно-тренировочном процессе. Научно-методическое обоснованное внедрение мотоцикла в форме учебной программы является целесообразным и необходимым для построения высокоэффективного учебно-тренировочного процесса.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Целью многолетней спортивной подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата на этапе высшего спортивного мастерства.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок;

- разработать системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя спортивная подготовка должна строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней спортивной подготовки
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов.

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу руководителя (директора) организации, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения органа самоуправления (тренижерского совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа), результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными требованиями подготовки по выбранному виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренижерского совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского совета) при персональном разрешении врача.

1.1 Этапы подготовки и сроки обучения.

В Учреждении по данной образовательной программе спортивная подготовка осуществляется по следующим этапам (периодам подготовки):

Этап начальной подготовки

Тренировочный этап (период базовой подготовки)

Тренировочный этап (период спортивной специализации)

Этап совершенствования спортивного мастерства

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по программе - 7 лет.

В таблице 1 отражены периоды обучения по этапам подготовки, минимальная наполняемость групп, минимальный возраст для зачисления на этапы (периоды) подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по мотоциклетному спорту

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) (минимальная)
Этап начальной подготовки	3	8	5
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	2	10	4
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	3	12	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1 (по согласованию с учредителем)
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

1.2. Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года в основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива КМС и мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Количество установленных в отделении учебных групп (начальной подготовки, учебно-тренировочных) является минимальным.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Программный материал изучается в формате теоретических, методических и практических занятий.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени физической и спортивной подготовленности, а также по итогам психологического тестирования.

Учитывая специфику технических видов спорта, следует уделять большее внимание четкой, последовательной система отбора в учебно-тренировочные группы, которая осуществляется в течение 2-х лет в группах начальной подготовки.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в июле. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели и 6

недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства планирование годовичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Таблица 2

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта и согласовывается с учредителем. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы в спортивно-технических школах.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. (мотокросс)

Таблица 2

Наименование этапа, год обучения	Минимальный Возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимально -Ное число учащихся в группе	Максимальное количество часов недельной нагрузки	Требования
НП-1	8	5	15	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях,
НП-2	8-9	5	8	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях,
НП-3	9-10	4	8	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях,
УТГ-1	10-11	4	8	12	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях,
УТГ-2	11-12	4	8	14	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях,
УТГ-3	12-13	4	6	16	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях,
УТГ-4	13-14	4	6	18	Выполнение КПН по ОФП и СФП Спортивные результаты,
УТГ-5	14-15	4	6	20	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях,
СС-1	16-18	1	3	24	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях, 1 р. Набрать 50% на КМС
СС-2	18 и старше	1	3	28	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях, КМС
ГВСМ 1-2г.об	18 и старше	1	3	32	Выполнение КПН по ОФП и СФП участие в соревнованиях, КМС

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ
НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ДЮСШ**

Таблица 3

№п /п	Разделы подготовки	Этапы подготовки												
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап						СС			ВСМ
		1-г.об	Свыше года		1-г.об	2-г.об	3-г.об	4-г.об	5-г.об	1-г.об	2-г.об	3-г.об		
			1г	2г										
1.	Теоретическая подготовка	24	32	32	36	35	41	60	42	92	92	127	100	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	60	102	102	118	150	160	215	191	466	466	511	540	
3.	Избранный вид спорта	127	164	164	230	292	331	341	384	293	293	313	450	
4.	Специальные навыки	29	48	48	65	73	82	127	122	178	178	188	214	
5.	Работа со спортивным и специальным оборудованием	23	51	51	64	71	82	61	95	32	32	52	70	
6.	Самостоятельная работа	29	42	42	60	61	82	58	99	75	75	105	110	
7.	Другие виды спорта	12	21	21	32	34	40	51	56	50	50	90	100	
8.	Итоговая и промежуточная аттестация	8	8	8	12	12	10	10	10	10	10	10	10	
9.	Участие в соревнованиях				7		4	13	41	52	52	60	70	
10.	Восстановительные мероприятия	В количество годовой нагрузки входят часы восстановительные мероприятия												
11.	Инструкторско-судейская практика	В количество годовой нагрузки входят часы Инструкторско-судейская практика												
Общее количество часов		312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1248	1456	1664	

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается вес объема СПФ (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

непрерывное совершенствование спортивной техники выполнения элементов вождения;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазами и элементами движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки программы

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО МОТОЦИКЛЕТНОМУ СПОРТУ

Таблица 4

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во человек в группе(минимально)	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов в год
I. Этап начальной подготовки					
1-год	8	5	3-4	6	312
2-год	9	5	3-4	9	468
3-год	10	5	3-4	9	468
II. Тренировочный (этап спортивной специализации)					
1-год	11-12	5	4-5	12	624
2-год	12-13	5	5-6	14	728
3-год	13-14	5	5-6	16	832
4-год	14-15	5	6-7	18	936
5-год	15-16	5	6-7	20	1040
III. Этап совершенствования спортивного мастерства					
1-год	14-и старше	1	8-9	24	1248
2-год	14-и старше	1	8-9	24	1248
3-год	14-и старше	1	9-10	24	1456
IV. Этап высшего спортивного мастерства					
	16-и старше	1	10-11	24	1664

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 40% от общего объема учебного плана;
- специальные навыки в объём от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- работа со спортивным и специальным оборудованием в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей.
- Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Основной формой организации работы в Учреждении является учебно тренировочное занятие, продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года 2-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов,
- при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3	3	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	364	468	468	468

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по мотоциклетному спорту

Таблица 6

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2-3	2-3	6-8	9-10	10-12	9-10
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

Тренировочные сборы, как вид тренировочного процесса в спортивные подготовки по мотокроссу очень важен и должен применяться в тренировочном процессе по этапам спортивной подготовки.

Тренерский состав планирует и организует тренировочные сборы по этапам подготовки на основании рекомендаций, изложенных в таблице.

Перечень тренировочных сборов

Таблица 7

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	21	21	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	21	21	21	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	21	21	21	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	-	До 21 дня подряд	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

Учебно-спортивная база

ДЮСШ располагает значительной материально-технической базой. Для осуществления учебно-тренировочного процесса имеется спортивная техника, которую необходимо обновлять. Мототрасса, а также учебно-спортивный инвентарь и оборудование.

Обеспечение спортивной экипировкой

Мотоциклетный спорт, как вид спорта требует определенной экипировки как для процесса обучения, так и для участия в различных соревнованиях.

Таблица 8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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.	Защита ребер		На 1 об			3	4	1	3		
2.	Костюм (комбинезон)	штук	На 1 об.			3	4	1	3		
3.	Шлемы		На 1 об			3	4	1	3		
4.	Обувь (мотоботы)	пар	На 1 об.			3	4	1	3		
5.	Очки	пар	На 1 об			3	4	1	3		
6.	Перчатки		На 1 об			3	4	1	3		
7.	Шейный протектор		На 1 об			3	4	1	3		

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Ключи рожковые: от 5 до 27	штук	2
2.	Свечной ключ 21x22;	штук	2
3.	Молоток: 20г, 75г, 150г, 2 кг, резиновый	штук	2
4.	Зубило - маленькое и большое	штук	3
5.	отвертка- маленькая, средняя, большая;	штук	10
6.	плоскогубцы, круглогубцы, кусачки	штук	10
7.	напильники - плоские, крутые, квадратные и трехгранные	штук	4
8.	набор надфилей	штук	2
9.	ножницы, ножницы по металлу	штук	3
10.	дрель	штук	2
11.	паяльник.	штук	2
12.	Станки: токарный	штук	1
13.	Электросварка, газосварка	штук	1
14.	компрессор,	штук	1
15.	насос автомобильный,	штук	2
16.	Измерительные приборы: линейка, рулетка, штангенциркуль, микрометр от 0 до 50 мм.	штук	4
17.	индикатор установки зажигания	штук	2
18.	Генератор	штук	2
18.	Спортивная мототехника (мотоцикл)	штук	8
19.	Велотренажеры	штук	2

2.3. Навыки в других видах спорта

Легкая атлетика (Бег) – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Различные упражнения на гимнастической стенке. Индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазаньи, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать их усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанном. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает программный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1.Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки:

на этапе начальной подготовки дети овладевают основами техники по вождению, изучению техники вождения, совершенствованию навыка вождения продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их на тренировочный этап;

Основные задачи этапа начальной подготовки – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по мотоциклетному спорту направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники мотоспорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

на тренировочном этапе период начальной специализации направлен на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований; период углубленной специализации направлен на совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта

Задачи подготовки тренировочного этапа отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в мотоциклетном спорте, к которым относятся – состояния здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала автмотоспорта, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

на этапе совершенствования спортивного мастерства

Повышении тактической подготовленности. Освоении должных тренировочных нагрузок. Достижении спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации. Совершенствовании соревновательного опыта и технической подготовленности. Достижение наивысших результатов – диктует необходимость максимального использования наиболее сильных тренировочных воздействий, способные вызвать интенсивное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема интенсивного тренировочной работы возрастают до максимального значения, широко используются занятиями с большими нагрузками, увеличивается количество занятий в недельных микроциклах. Для этого этапа тренировки характерен целеустремленный поиск индивидуальных форм работы в соответствии с морфологическими, функциональными и психологическими особенностями каждого спортсмена.

Совершенствование в технике избранного вида, воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

Планирование тренировочного процесса осуществляется на основе общих положений, материалов и методических рекомендаций, указанных в данной программе.

Годичный тренировочный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый период имеет специфические задачи, структуру, направленность и содержание. Длительность периодов и этапов тренировок зависит от возраста и уровня подготовленности.

Занятия в подготовительном периоде направлены на укрепление здоровья обучающихся, закаливание, воспитание выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты; создание предпосылок для овладения техникой езды на мотоцикле, воспитание морально-волевых качеств.

Задачей обще-подготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы, а специально-подготовительного этапа – создание условий для непосредственного ее становления.

Соревновательный период начинается с апреля и продолжается до последних соревнований сезона. Задачей соревновательного периода является улучшение и сохранение достигнутой спортивной формы и на основании этого достижение высоких спортивных результатов.

В соревновательном периоде изучается и совершенствуется техника мотогогонщика, поддерживаются на необходимом уровне общая специальная физическая подготовка, изучается и совершенствуется техника мотогогонщика, продолжается дальнейшее воспитание морально-волевых качеств.

Самой вершиной спортивной подготовки является зачисление в:

Группы высшего спортивного мастерства (далее – ГВСМ)

Основные задачи подготовки:

освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

Сохранение здоровья.

Возрастная категория (от 14 лет) спортсменов высокой квалификации, участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ЕВСК.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и/или являющихся кандидатами в состав сборных команд СФО и России. Продолжительность этапа примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; - медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Прием детей в группы по этапам подготовки осуществляется на основании отборочных испытаний по каждому этапу спортивной подготовки.

Для каждой группы спортивной подготовки существуют нормативы общефизической и специальной физической подготовки

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

3.2. Программный материал этапов спортивной подготовки

3.2.1. Этап начальной подготовки до года

Срок освоения данного периода 1 год.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий: продолжительность тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 часа каждое тренировочное занятие.

Примерный годовой план этапа начальной подготовки до года на 52 недели

Таблица 10

№	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	24
2	Общая и специальная физическая подготовка	60
3	Избранный вид спорта.	127
4	Специальные навыки.	29
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	23
6	Другие виды спорта и подвижные игры.	12
7	Самостоятельная работа.	29
8	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.	
9	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	
10	Итоговая и промежуточная аттестация	8
11	Инструкторско-судейская практика	
	Всего.	312

Теоретическая подготовка.

Тема: Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - основная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития молодежи и для подготовки ее к трудовой деятельности и защите страны. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам физической культуры и спорта в России.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер спорта. Роль и задачи технических видов спорта на современном этапе

Тема: Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований.

Гигиена сна, уход за полостью рта, кожей, волосами, ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Закаливание. Гигиена одежды, обуви. Гигиена жилищ и мест занятий. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

Тема: Врачебный контроль. Самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям техническими видами спорта.

Первая доврачебная помощь.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения обучающихся в ДЮСШ. Техника безопасности на занятиях мотоциклетным спортом. Правила пожарной безопасности.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Места занятий (мототрасса, площадки и т.д.) Выбор, хранение и уход за спортивной техникой. Спортивная экипировка, выбор, хранение и уход за ними.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения

туловищем. Пригибанию, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно: поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра, круговые движения ногами («педалирование»).

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения, сидя, (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

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

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения в небольшом объеме включаются в занятия уже в обще-подготовительном периоде годичного цикла, но наибольшее применение они находят в этапе специальной подготовки и в соревновательном периоде тренировки. Данные упражнения включаются в утреннюю зарядку (на протяжении всего года).

Велосипедная подготовка. Спортивные тренировки строятся в игровой форме.

Кроме велосипеда могут включать различные подвижные игры.

После того, как юный спортсмен научился уверенно держаться в велосипедном седле, тренер-преподаватель должен вводить в форме игры специальные упражнения, вырабатывающие равновесие и обучающие простейшим фигурам вождения, которые в дальнейшем помогут справиться с мотоциклом.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления. Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Торможение комбинированное. Трогание и остановка. Особенности управления

избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Практическая работа. Подготовка, технический осмотр мотоцикла. Заправка ГСМ. Запуск и остановка двигателя.

Учебная езда на мотоцикле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Практическая работа. Выполнение упражнений по вождению мотоцикла:

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);

б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном мотоцикле;

в) переключение передач на неподвижном мотоцикле;

г) отработка пуска двигателя;

д) начало движения и торможение;

е) движение на первой передаче;

ж) разгон по прямой;

з) переключение на низшую передачу;

и) отработка техники старта;

к) способы торможения;

л) прохождение прямых на минимальной скорости

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт мотоцикла.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие быстроте реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием мотоцикла, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по противопожарному обеспечению. *Спортивно-тренировочная езда.*

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

Психологическая подготовка и тактическая подготовка

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы и в собственной личности, и в собственной индивидуальности.

Виды психологической подготовки

Общая — главная цель формирование личностных и индивидуальных психологических свойств, и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолевать критические ситуации.

Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:

- трезвая уверенность в своих силах;
- стремление бороться до конца;
- оптимальное эмоциональное состояние;
- способность управлять своим поведением (самоконтроль);
- высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 2-3 соревнованиях начального уровня внутри школьные, городские соревнования.

Тренерская и судейская практика

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера.

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика (Бег) – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому человеку.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Посещение соревнований по техническим видам спорта, участие в общегородских праздниках, посвященных Дню молодежи, участие в соревнованиях по другим видам спорта и др. по желанию.

Восстановительные мероприятия

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки это рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаляющего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Режим дня - это своеобразная культура спортсмена.

Любой режим дня, требует, как правило, систематичной последовательности (построения, повторности определённых действий и следование им). От спортсмена уровня начальной подготовки требуется по большей части, только:

1. Ложиться не позднее 22.00.
2. Спать не менее 8-9 часов (а лучше 8-9 ч ночью и 1-2 часа днём).
3. Стараться придерживаться основ рационального питания (минимум - это есть кашу с утра и в течение дня не ходить голодным, ни в коем случае).
4. Больше находиться на свежем воздухе. Вот и всё! Это обязательный минимум молодого спортсмена,
5. Полноценный сон и активный отдых.

3.2.2. Этап начальной подготовки свыше года

Срок освоения данного периода 2 года

Рекомендации по проведению тренировочных занятий: продолжительность тренировочных занятий 3 раза в неделю по 3 часа каждое тренировочное занятие.

Примерный годовой план этапа начальной подготовки свыше года на 52 недели

Таблица 11

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	32
2.	Общая и специальная физическая подготовка	102
3	Избранный вид спорта.	164
4	Специальные навыки.	48
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	51
6	Самостоятельная работа.	42
7	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых	
8	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	
9	Итоговая и промежуточная аттестация	8
10	Инструкторско-судейская практика	
11	Другие виды спорта и подвижные игры.	21
	Всего.	468

Теория и методика физической культуры и спорта

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения обучающихся в Учреждении. Техника безопасности на занятиях по видам деятельности. Правила пожарной безопасности.

Гигиена, режим, питание, закаливание спортсмена. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание, его значение для сохранения и укрепления здоровья.

Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему.

Основы техники и тактики в мотоциклетном спорте.

Учебная езда на мотоцикле. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Выполнение упражнений по вождению мотоцикла:

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);

б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном мотоцикле;

- в) переключение передач на неподвижном мотоцикле;
- г) отработка пуска двигателя;
- д) начало движения и торможение;
- е) движение на первой передаче;
- ж) разгон по прямой;
- з) переключение на низшую передачу;
- и) отработка техники старта;
- к) способы торможения;
- л) прохождение прямых на минимальной скорости

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт мотоцикла.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие быстроте реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Места занятий (мототрассы специализированные, площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за техникой. Экипировка, выбор, хранение и уход за ними. Особенности подготовки техники. Подготовка техники к соревнованиям.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность спортсмена. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Ходьба и бег: Шаг на месте. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, с высоким подниманием бедра, выпадами, в приседе, в полуприседе, приставными и скрестным шагом. Ходьба в различном направлении, меняя темп, положение и характер работы рук. Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием назад голени, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад, спортивная ходьба. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости с внезапными остановками. Бег скрестным шагом (боком). Бег на короткие дистанции 30, 50, 60 метров, упражнения, направленные на развитие и совер-

шенствование основных физических качеств и общей координации движений обучающихся, а также для повышения функциональных возможностей организма.

Общеразвивающие упражнения выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, индивидуально, группами или с партнером. Упражнение для рук и плечевого пояса. Руки в стороны, вперед, вверх, перед грудью, к плечам, за голову, за спину. Упражнения для туловища. Наклоны туловища вниз, вперед стоя и сидя с максимальным сгибанием тела (до касания ладонями пола и грудью ног). Наклоны туловища вперед и назад со сгибанием и разгибанием ног и движениями руками в различных направлениях. Наклоны туловища в стороны, повороты туловища с различными исходными положениями рук и ног.

Сгибание и разгибание туловища сидя на скамейке с закрепленными ногами. То же, лежа бедрами на скамейке. Лежа на спине поднимание ног под различными углами, то же с удержанием ногами отягощения (гантели, набивные мячи).

Упражнения для ног. Стойки: ноги врозь, на носках, поочередно на одной ноге. Полуприседания и приседания (быстро и медленно) на одной ноге и на двух ногах. Упражнения для голеностопного сустава. Удержание стопой отягощения (гантели, набивного мяча и т.д.). Прыжки на носках и т.д. Упражнения в лазании. Лазание по наклонно поставленным скамейкам, гимнастическим стенкам. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, то с закрытыми глазами, то же на носках с перешагиванием через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты на носках, на 180-360°. Прыжки. Упражнения со скакалкой. Упражнения с использованием скакалки для улучшения координации и ловкости движений у обучающихся. Прыжки со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед и назад. Прыжки выполняются на двух, одной и со сменой ног. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии и в сопротивлении.

Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, переноской, расстановкой и с обиранием различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения на местности, без предметов и с предметами (амортизаторами, в парах). Различные специальные упражнения прыжкового характера (на наклонной плоскости, с преодолением препятствий, на лестнице и т.д.). Упражнения в равновесии на опоре с ограниченной площадью.

Подбор, содержание применяемых упражнений, их дозировка зависит от уровня физической подготовленности, возраста занимающихся, наличия материальной базы.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Мотоциклетный спорт. Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления. Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Торможение комбинированное. Трогание и остановка. Особенности управления избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Практическая работа. Подготовка, технический осмотр мотоцикла. Заправка ГСМ. Запуск и остановка двигателя.

Учебная езда на мотоцикле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Практическая работа. Выполнение упражнений по вождению мотоцикла:

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);

б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном мотоцикле;

в) переключение передач на неподвижном мотоцикле;

г) отработка пуска двигателя;

д) начало движения и торможение;

е) движение на первой передаче;

ж) разгон по прямой;

з) переключение на низшую передачу;

и) отработка техники старта;

к) способы торможения;

л) прохождение прямых на минимальной скорости

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт мотоцикла.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие быстроте реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием мотоцикла, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по противопожарному обеспечению. *Спортивно-тренировочная езда.*

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

Психологическая подготовка и тактическая подготовка

Психологическая подготовка заключается в том, чтобы научить спортсмена отыскивать какие-то резервы и в собственной личности, и в собственной индивидуальности.

Виды психологической подготовки

Общая — главная цель формирование личностных и индивидуальных психологических свойств, и качеств спортсмена, которые могут помочь преодолевать критические ситуации.

Состояние психологической готовности характеризуется пятью признаками:

- трезвая уверенность в своих силах;

- стремление бороться до конца;

- оптимальное эмоциональное состояние;

- способность управлять своим поведением (самоконтроль);

- высокая помехоустойчивость (регулировка внимания).

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 2-3 соревнованиях начального уровня внутришкольные, городские соревнования.

Тренерская и судейская практика

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера.

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика (Бег) – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопасном положении.

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому человеку.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и

разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Посещение соревнований по техническим видам спорта, участие в общегородских праздниках посвященных Дню молодежи, участие в соревнованиях по другим видам спорта и др .

Восстановительные мероприятия

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной подготовки это рациональная тренировка и режим, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Режим дня - это своеобразная культура спортсмена.

Любой режим дня, требует, как правило, систематичной последовательности (построения, повторности определённых действий и следование им). От спортсмена уровня начальной подготовки требуется по большей части, только:

1. Ложиться не позднее 22.00.
2. Спать не менее 8-9 часов (а лучше 8-9 ч ночью и 1-2 часа днём).
3. Стараться придерживаться основ рационального питания (минимум - это есть кашу с утра и в течение дня не ходить голодным, ни в коем случае).
4. Больше находиться на свежем воздухе. Вот и всё! Это обязательный минимум молодого спортсмена,
5. Полноценный сон и активный отдых.

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой - допуском к тренировочным занятиям.

3.2.3. Тренировочный этап (период базовой специализации)

Срок освоения данного периода 2 года

Рекомендации по проведению тренировочных занятий: продолжительность тренировочных занятий 4 раза в неделю по 3 часа каждое тренировочное занятие

**Примерный годовой план тренировочного этапа
периода базовой подготовки на 52 недели**

Таблица 12

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	36
2.	Общая и специальная физическая подготовка	118
3	Избранный вид спорта.	230
4	Специальные навыки.	65
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	64
6	Самостоятельная работа.	60
7	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых	
8	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	
9	Промежуточная и итоговая аттестация	12
10	Инструкторско-судейская практика	
11	Другие виды спорта и подвижные игры.	32
	Всего.	624

Теория и методика физической культуры и спорта

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы труда, отдыха и занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований.

Значение белков, жиров, минеральных солей и витаминов в питании в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные нормы.

Гигиена сна, уход за полостью рта, кожей, волосами, ногтями. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Закаливание. Гигиена одежды, обуви. Гигиена жилищ и мест занятий. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении сердца, регуляции кровообращения. Роль дыхания и газообмен в легких для жизнедеятельности организма.

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

Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой помощи

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.

Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям техническими видами спорта.

Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжениях. Способы остановки кровотечений: перевязки, наложение первичной шины, переноска и перевязка пострадавших, организация первой помощи на соревнованиях.

Оказание первой помощи при обморожениях, обмороке и шоке

Основы техники и тактики в технических видах спорта

Особенности техники. Теория скоростного движения. Характеристика основных сил и моментов, действующих на мотоцикл. Система «гонщик-транспортное средство» и ее основные характеристики. Распределение веса на переднее и заднее колесо при перемещениях. Моменты характеристики в продольной и поперечной плоскостях. Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие на переднее и заднее колеса.

Характеристика сил при торможении. Движение на повороте.

Устойчивость транспортного средства в продольной и поперечной плоскостях.

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

- Особенности техники спортивного и скоростного вождения. Терминология и классификация в мотоциклетном спорте (*мотокросс, мототриал*)
- Особенности тактики

Устройство и техническое обслуживание технического средства

Основные требования, предъявляемые к двигателю. Индикаторная мощность двигателя и ее характеристика

Основные факторы, влияющие на мощность двигателя, конструкция камеры сгорания, размерность и число клапанов, фазы газораспределения, правильная установка зажигания, опережение зажигания. Качество рабочей смеси и коэффициент наполнения, конструкция карбюратора, расположение и количество свечей, количество остаточных газов, коэффициент полезного действия. Понятие о тепловом балансе, форсированность двигателя. Применяемые карбюраторы. Подбор элементов выпускного тракта. Электрооборудование и особенности системы зажигания. Особенности конструкции агрегатов и узлов ходовой части. Механизмы управления. Ознакомление с техническими характеристиками отечественных и лучших образцов зарубежной спортивной техники.

Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка

Развитие моральных качеств, таких как: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение – неотъемлемые части спортсмена.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение состояния психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по спорту. Особенности влияния психологической подготовки спортсмена на результаты соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств спортсменами с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к занимающимся.

Участие в соревнованиях различного уровня сложности как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена.

Психологическая подготовка перед соревнованием, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Роль коллектива и тренера в психологической подготовке спортсмена на разных этапах подготовки в процессе тренировки и соревнований.

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Виды соревнований по мотоциклетному спорту и их проведение. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по мотоциклетному спорту.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Места занятий (мототрасса, площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за техникой.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Экипировка, выбор, хранение и уход за ними. Особенности подготовки техники к тренировочному процессу и соревнованиям.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки спортсменов являются разнообразными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта. Подбор таких упражнений должен осуществляться с учетом особенностей и требований мотоциклетного спорта

В большом объеме должны применяться различные общеразвивающие упражнения с отягощением и без отягощения. Упражнения со скакалкой, гантелями, гирей - 8-19 кг, штангой (легкие веса до 30-40 кг), на гимнастической стенке, скамейке. Упражнения с отягощениями: набивными мячами, поясами, мешками с песком и т.д., Упражнения на координацию.

Упражнения указанных групп проводятся в различных сочетаниях с изменением темпа, ритма и продолжительности их выполнения с целью дальнейшего комплексного воспитания основных физических качеств -силы, гибкости, быстроты, выносливости и общей координации движений.

Продолжительное время отводится играм с мячом, бегу, эстафетам, упражнениям из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, спортивные игры, велосипед, акробатика, гимнастика, гребля, лыжи и др.).

Специальная физическая подготовка

Специальная подготовка направлена на дальнейшее развитие физических качеств в специфические навыки мотогодика. С помощью средств специальной подготовки осуществляется дальнейшее совершенствование техники, а также ликвидация недостатков в отдельных элементах.

Комплекс упражнений для развития силы

Ловкость – физическое качество человека, проявляющееся в способности своевременно и рационально справиться с новой, неожиданно возникшей задачей движения. В мотокроссе это качество теснейшим образом переплетается с сохранением и восстановлением потерянного равновесия. Ловкость также связана с полноценным восприятием, быстротой и точностью двигательных реакций. Она проявляется в конкретных формах движения: так, ловкий на мотоцикле гонщик может быть неловким в борьбе за мяч, играя в футбол.

С физической точки зрения ловкость определяется большим и разнообразным запасом так называемых условно-рефлекторных связей, характерных для родственных форм движения человека. «Тренировать ловкость – значит тренировать тренируемость» (чем выше у человека ловкость, тем быстрее у него будут улучшаться результаты в физических упражнениях). Для воспитания общей ловкости широко применяют спортивные игры, акробатику, упражнения на батуте, слалом, жонглирование и другие. Для воспитания специальной ловкости применяют разнообразные упражнения на мотоцикле. Сложные условия тренировок и соревнований по мотокроссу – различные сочетания препятствий, характер рельефа, состояние грунта, групповые состязания, развиваемые скорости – все это требует от спортсмена проявления специальной ловкости, направленной на поддержание динамического равновесия системы «гонщик-мотоцикл».

В обычных условиях процесс совершенствования специальной ловкости идет сравнительно медленно. Мы поставили себе задачу найти методы и упражнения для эффективного ее развития. Успешность

управления мотоциклом зависит от предшествующего опыта пребывания в различных сложных положениях. Чем он богаче, тем легче и отчетливее протекает восприятие, тем быстрее оценивает и выбирает гонщик наиболее правильное решение, тем быстрее совершенствуются функции и воспитывается качество ловкости.

Таким образом, одной из составных частей проявления ловкости является быстрота реакции выбора. Кроме нее, большое значение имеют точность и координационная сложность.

Из изложенного выше можно заключить, что специальную ловкость мотокроссмена определяет минимальное время и точность выравнивающих движений рулем и корпусом в ответ на неожиданное изменение положения машины или обстановки на трассе; способность быстро осваивать новые условия трассы. По мере роста скорости на препятствиях силы, выводящие из равновесия системы «гонщик-мотоцикл», растут и для поддержания равновесия нужны более быстрые ответные реакции, т.е. более совершенная ловкость. Таким образом, уровень ловкости в большой мере определяет и максимальную скорость прохождения препятствий для каждого спортсмена.

Основная задача гонщика на трассе – это поддержание устойчивого равновесия машины на предельной скорости и заданной траектории.

Существует правило воспитания равновесия, которое заключается в том, что хорошее равновесие не у того, кто его никогда не теряет, а у того, кто его быстро восстанавливает. В мотокроссе обычно не теряет равновесия тот, кто идет с заниженной скоростью. Основываясь на этом правиле, воспитание специальной ловкости должно идти по пути расширения способности спортсмена именно восстанавливать равновесие системы «гонщик-мотоцикл» из все более критических положений. Методика воспитания ловкости предусматривает усложнение упражнений для каждой группы: по координации, точности, увеличению скорости, внезапным изменениям обстановки, ограничению видимости. При этом необходимо уделять основное внимание способности восстанавливать потерянное равновесие, т.е. восстанавливать равновесие из критических положений.

Упражнения на ловкость требуют от спортсмена большой собранности и внимания. Они быстро утомляют гонщика, его движения становятся менее точными, менее координированными, утрачивается быстрота реакции на неожиданно возникающие ситуации. Поэтому эти упражнения лучше выполнять чаще, но с относительно небольшой дозировкой.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Мотоциклетный спорт. Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления. Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Торможение комбинированное. Трогание и остановка. Особенности управления избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Практическая работа. Подготовка, технический осмотр мотоцикла. Заправка ГСМ. Запуск и остановка двигателя.

Учебная езда на мотоцикле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Практическая работа. Выполнение упражнений по вождению мотоцикла:

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);

б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном мотоцикле;

в) переключение передач на неподвижном мотоцикле;

г) отработка пуска двигателя;

д) начало движения и торможение;

е) движение на первой передаче;

ж) разгон по прямой;

з) переключение на низшую передачу;

и) отработка техники старта;

к) способы торможения;

л) прохождение прямых на минимальной скорости

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт мотоцикла.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие быстрой реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием мотоцикла, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по противопожарному обеспечению. *Спортивно-тренировочная езда.*

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

Тактическая, психологическая подготовка

Тактика мотогогонщика – применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества.

2. Тактика ускорений по дистанции.
3. Тактика сильного финиша.
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 2-3 соревнованиях начального уровня внутришкольные, городские соревнования.

Тренерская и судейская практика

Инструкторская практика ставит своей задачей постепенное приобретение занимающимися знаний и навыков в проведении занятий с отдельными группами спортсменов в качестве помощника тренера.

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика (Бег) – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому человеку.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Лыжные гонки. Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах; дальнейшее повышение физической подготовленности; воспитание общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, силы. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискосок и зигзагом). Подъемы в усложненных условиях (по рыхлому снегу, заросшему склоку, обледенелому склону). Спуски на лыжах с прохождением пересеченных склонов. Торможение на лыжах (плугом, упором, соскальзыванием, поворотами). Комбинированные торможения (лыжами и палками). Падение, как способ торможения и остановки. Повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором, ножницами, из упора на параллельных лыжах с опорой на палку).

Спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Посещение соревнований по техническим видам спорта, участие в общегородских праздниках посвященных Дню молодежи, участие в соревнованиях по другим видам спорта и др .

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.

В тренировочных группах применяется широкий арсенал восстановительных мероприятий. Сюда включены рациональная тренировка, режим дня, питания и отдыха, также широко используются медико-биологические и психологические средства (приложение 1).

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой-допуском к тренировочным занятиям (печать и подпись врача).

3.2.4. Тренировочный этап (период спортивной специализации)

Срок освоения данного периода 3 года

Рекомендации по проведению тренировочных занятий: продолжительность тренировочных занятий 6 раз в неделю по 3 часа каждое тренировочное занятие

Примерный годовой план тренировочного этапа периода спортивной специализации на 52 недели

Таблица 13

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	60
2.	Общая и специальная физическая подготовка	215
3	Избранный вид спорта.	341
4	Специальные навыки.	127
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	61
6	Самостоятельная работа.	58
7	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых	13
8	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	
9	Контрольно-переводные нормативы	10
10	Инструкторско-судейская практика	
11	Другие виды спорта и подвижные игры.	51
	Всего.	936

Теоретическая подготовка

Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, дыхании и газообмене. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы и сердечно - сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Значение регулярных тренировок по мотоциклетному спорту для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных мотогонщиков. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в ДЮСШ. Показания и противопоказания при занятиях мотоциклетным спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении тренировочных занятий. Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему. Самомассаж и его применение в процессе регулярных занятий. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

Основы техники и тактики в технических видах спорта

Особенности техники. Теория скоростного движения. Характеристика основных сил и моментов, действующих на мотоцикл. Система «гонщик-транспортное средство» и ее основные характеристики. Распределение веса на переднее и заднее колесо при перемещениях. Моменты характеристики в продольной и поперечной плоскостях. Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие на переднее и заднее колеса.

Характеристика сил при торможении. Движение на повороте.

Устойчивость транспортного средства в продольной и поперечной плоскостях.

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

- Особенности техники спортивного и скоростного вождения. Терминология и классификация в мотоциклетном спорте (*мотокросс, мототриал*)
- Особенности тактики

Устройство и техническое обслуживание технического средства

Основные требования, предъявляемые к двигателю. Индикаторная мощность двигателя и ее характеристика

Основные факторы, влияющие на мощность двигателя, конструкция камеры сгорания, размерность и число клапанов, фазы газораспределения, правильная установка зажигания, опережение зажигания. Качество рабочей смеси и коэффициент наполнения, конструкция карбюратора, расположение и количество свечей, количество остаточных газов, коэффициент полезного действия. Понятие о тепловом балансе, форсированность двигателя. Применяемые карбюраторы. Подбор элементов выпускного тракта. Электрооборудование и особенности системы зажигания. Особенности конструкции агрегатов и узлов ходовой части. Механизмы управления. Ознакомление с техническими характеристиками отечественных и лучших образцов зарубежной спортивной техники

Основы методики обучения и тренировки. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Единство тренировочного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Основы методики обучения технике прыжка с трамплина. Методика совершенствования техники и исправления ошибок. Последовательное овладение техникой, учет возраста и уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации тренировочных занятий по мотоциклетному спорту. Примерное содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Техническая, физическая, тактическая, психологическая стороны подготовки и их взаимосвязь. Специфические принципы спортивной тренировки мотогонокщиков. Выступление и участие на трассах различной сложности. Периодизация спортивной тренировки. Задачи, средства и сроки периодов и этапов.

Общая и специальная физическая подготовка. Задачи общей и специальной физической подготовки мотогогонщика в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка. Краткая характеристика специальной физической подготовки мотогогонщиков. Классификация упражнений, используемых в тренировке. Средства, относящиеся к общефизической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Примерное соотношение общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам годового цикла, тренировка с учетом возраста и уровня спортивной квалификации мотогогонщика. Методики использования средств в круглогодичной тренировке. Контрольные тесты по подготовке мотогогонщика. Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Равномерный, переменный, повторный и интервальный методы и круговая форма тренировки. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств и специальной физической подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

Морально-волевая и психологическая подготовка

Развитие моральных качеств, таких как: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение – неотъемлемые части спортсмена.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение состояния психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по спорту. Особенности влияния психологической подготовки спортсмена на результаты соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств спортсменами с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к занимающимся.

Участие в соревнованиях различного уровня сложности как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена.

Психологическая подготовка перед соревнованием, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Роль коллектива и тренера в психологической подготовке спортсмена на разных этапах подготовки в процессе тренировки и соревнований.

Правила, организация и проведение соревнований.

Основные регламентирующие документы по организации и проведению соревнований. Значение регламентирующих документов в развитии технических видов спорта. Положение о соревнованиях, порядок их составления 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.

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 флажки. Указательные и предупреждающие знаки. Участники соревнований. Права и обязанности участников. Водители, штурманы. Экипировка. Представители и капитаны команд, и их права, и обязанности.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. (мототрасса, площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за техникой.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Экипировка, выбор, хранение и уход за ними. Особенности подготовки техники к тренировочному процессу и соревнованиям.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Применяются упражнения освоение в предыдущей группе с усложнением их выполнения. Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления, по сигналу и со сменой направляющего. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также на отдельные группы мышц с учетом специализации, без предметов и с предметами с различными отягощениями (60-65% от веса тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях (стоя, сидя, лежа) на месте, в движении, направленные на воспитание силы и скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, на дальнейшее развитие ловкости, координации, гибкости и подвижности в суставах.

В процессе спортивной тренировки совершенствуются двигательные навыки и развиваются двигательные качества обучающихся. На данном этапе подготовки скоростно-силовые качества и выносливость, также, как и двигательные навыки, развиваются путем формирования и закрепления специальных условных рефлексов.

Особое значение в проявлении физических качеств у спортсменов имеет сознательное волевое преодоление сложного функционального состояния, возникающего в процессе выполнения комплекса упражнений.

Повторение упражнений, изложенных в программе для тренировочных групп первого и второго года обучения, но с некоторым повышенным усложнением требований к интенсивности и качеству их выполнения. Общеразвивающие упражнения подбираются для различных групп мышц рук, туловища, ног, как для развития двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости), так и для целенаправленного воздействия на обучающихся с учетом их специализации. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч. Тренажерный зал.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Специальная подготовка направлена на дальнейшее развитие физических качеств в специфические навыки мотогогонщика. С помощью средств специальной подготовки осуществляется дальнейшее совершенствование техники, а также ликвидация недостатков в отдельных элементах.

Комплекс упражнений для развития силы

Ловкость – физическое качество человека, проявляющееся в способности своевременно и рационально справиться с новой, неожиданно возникшей задачей движения. В мотокроссе это качество теснейшим образом переплетается с сохранением и восстановлением потерянного равновесия. Ловкость также связана с полноценным восприятием, быстротой и точностью двигательных реакций. Она проявляется в конкретных формах движения: так, ловкий на мотоцикле гонщик может быть неловким в борьбе за мяч, играя в футбол.

С физической точки зрения ловкость определяется большим и разнообразным запасом так называемых условно-рефлекторных связей, характерных для родственных форм движения человека. «Тренировать ловкость – значит тренировать тренируемость» (чем выше у человека ловкость, тем быстрее у него будут улучшаться результаты в физических упражнениях). Для воспитания общей ловкости широко применяют спортивные игры, акробатику, упражнения на батуте, слалом, жонглирование и другие. Для воспитания специальной ловкости применяют разнообразные упражнения на мотоцикле. Сложные условия тренировок и соревнований по мотокроссу – различные сочетания препятствий, характер рельефа, состояние грунта, групповые состязания, развиваемые скорости – все это требует от спортсмена проявления специальной ловкости, направленной на поддержание динамического равновесия системы «гонщик-мотоцикл».

В обычных условиях процесс совершенствования специальной ловкости идет сравнительно медленно. Мы поставили себе задачу найти методы и упражнения для эффективного ее развития. Успешность управления мотоциклом зависит от предшествующего опыта пребывания в различных сложных положениях. Чем он богаче, тем легче и отчетливее протекает восприятие, тем быстрее оценивает и выбирает гонщик наиболее правильное решение, тем быстрее совершенствуются функции и воспитывается качество ловкости.

Таким образом, одной из составных частей проявления ловкости является быстрота реакции выбора. Кроме нее, большое значение имеют точность и координационная сложность.

Из изложенного выше можно заключить, что специальную ловкость мотокроссмена определяет минимальное время и точность выравнивающих движений рулем и корпусом в ответ на неожиданное изменение положения машины или обстановки на трассе; способность быстро осваивать новые условия трассы. По мере роста скорости на препятствиях силы, выводящие из равновесия системы «гонщик-мотоцикл», растут и для

поддержания равновесия нужны более быстрые ответные реакции, т.е. более совершенная ловкость. Таким образом, уровень ловкости в большой мере определяет и максимальную скорость прохождения препятствий для каждого спортсмена.

Основная задача гонщика на трассе – это поддержание устойчивого равновесия машины на предельной скорости и заданной траектории.

Существует правило воспитания равновесия, которое заключается в том, что хорошее равновесие не у того, кто его никогда не теряет, а у того, кто его быстро восстанавливает. В мотокроссе обычно не теряет равновесия тот, кто идет с заниженной скоростью. Основываясь на этом правиле, воспитание специальной ловкости должно идти по пути расширения способности спортсмена именно восстанавливать равновесие системы «гонщик-мотоцикл» из все более критических положений. Методика воспитания ловкости предусматривает усложнение упражнений для каждой группы: по координации, точности, увеличению скорости, внезапным изменениям обстановки, ограничению видимости. При этом необходимо уделять основное внимание способности восстанавливать потерянное равновесие, т.е. восстанавливать равновесие из критических положений.

Упражнения на ловкость требуют от спортсмена большой собранности и внимания. Они быстро утомляют гонщика, его движения становятся менее точными, менее координированными, утрачивается быстрота реакции на неожиданно возникающие ситуации. Поэтому эти упражнения лучше выполнять чаще, но с относительно небольшой дозировкой.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Мотоциклетный спорт. Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления. Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Торможение комбинированное. Трогание и остановка. Особенности управления избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Практическая работа. Подготовка, технический осмотр мотоцикла. Заправка ГСМ. Запуск и остановка двигателя.

Учебная езда на мотоцикле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Практическая работа. Выполнение упражнений по вождению мотоцикла:

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);

б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном мотоцикле;

в) переключение передач на неподвижном мотоцикле;

г) отработка пуска двигателя;

- д) начало движения и торможение;
- е) движение на первой передаче;
- ж) разгон по прямой;
- з) переключение на низшую передачу;
- и) отработка техники старта;
- к) способы торможения;
- л) прохождение прямых на минимальной скорости

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт мотоцикла.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие быстроте реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием мотоцикла, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по противопожарному обеспечению. *Спортивно-тренировочная езда.*

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

Тактическая, психологическая подготовка

Тактика мотогогонщика – применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества.
2. Тактика ускорений по дистанции.
3. Тактика сильного финиша.
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование

личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 4-5 основных соревнованиях уровня внутришкольные, городские, областные.

Тренерская и судейская практика

Самостоятельное проведение первой и третьей частей занятия с группой по мотокроссу под наблюдением тренера; умение проводить контрольные испытания по отдельным тестам общей и специальной физической подготовки; умение определять основные ошибки при заездах гонщиков; составление тактического плана прохождения отдельных участков дистанции. Исполнение обязанностей секретаря, хронометриста, старшего судьи.

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика (Бег) – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому человеку.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Лыжные гонки. Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах; дальнейшее повышение физической подготовленности; воспитание общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, силы. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискосок и зигзагом). Подъемы в усложненных условиях (по рыхлому снегу, заросшему склоку, обледенелому склону). Спуски на лыжах с прохождением пересеченных склонов. Торможение на лыжах (плугом, упором, соскальзыванием, поворотами). Комбинированные торможения (лыжами и палками). Падение, как способ торможения и остановки. Повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором, ножницами, из упора на параллельных лыжах с опорой на палку).

Спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям

осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Посещение соревнований по техническим видам спорта, участие в общегородских праздниках посвященных Дню молодежи, участие в соревнованиях по другим видам спорта и др .

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.

В тренировочных группах применяется широкий арсенал восстановительных мероприятий. Сюда включены рациональная тренировка, режим дня, питания и отдыха, также широко используются медико-биологические и психологические средства (приложение 1).

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой-допуском к тренировочным занятиям (печать и подпись врача).

3.2.5. Этап совершенствования спортивного мастерства

Срок освоения данного периода 2 года

Рекомендации по проведению тренировочных занятий: продолжительность тренировочных занятий 6 раз в неделю по 4 часа каждое тренировочное занятие

Примерный годовой план совершенствования спортивного мастерства на 46 недель

Таблица 14

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	92
2	Общая и специальная физическая подготовка	466
3	Избранный вид спорта.	293
4	Специальные навыки.	178
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	32
6	Другие виды спорта и подвижные игры.	50
7	Самостоятельная работа.	75
8	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых	52
9	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	
10	Итоговая и промежуточная аттестация	10
11	Инструкторско-судейская практика	
	Всего.	1248

Теория и методика физической культуры и спорта.

Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы и сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий прыжками на лыжах с трамплина. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных спортсменов. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности юного спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для юных спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в ДЮСШ. Показания и противопоказания при занятиях мотоциклетным спортом. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и степени подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении тренировочных занятий. Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

Основы техники и тактики в технических видах спорта

Теория скоростного движения. Характеристика основных сил и моментов, действующих на мотоцикл. Система «гонщик-транспортное средство» и ее основные характеристики. Распределение веса на переднее и заднее колесо при перемещениях. Моменты характеристики в продольной и поперечной плоскостях. Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие на переднее и заднее колеса. 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 транспортного средства 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. Терминология и классификация в мотоциклетном спорте (*мотокросс, мототриал*)
- Особенности тактики

Понятие о тактике в мотоциклетном спорте. Методы формирования тактического мышления. Этапы тактической подготовки мотогогонщика. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, кинофильмам.

Основы методики обучения и тренировки.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. 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. 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, недельного циклов) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка спортсменов.

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Последовательное овладение техникой, учет возраста и уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации тренировочных занятий по мотоциклетному спорту. Примерное содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные домашние задания по физической подготовке и их исполнение. Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Участие на трассах различной сложности. Задачи, средства и сроки периодов и этапов.

Общая и специальная физическая подготовка. Задачи общей и специальной физической подготовки мотогогонщика в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка - фундамент для узкой специализации спортсмена. Краткая характеристика специальной физической подготовки мотогогонщиков, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке мотогогонщиков. Средства, относящиеся к общефизической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Примерное соотношение общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам годичного цикла, тренировка с учетом возраста и уровня спортивной квалификации мотогогонщика. Методики использования средств в круглогодичной тренировке. Контрольные тесты по мотоциклетному спорту. Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств и специальной физической подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

Морально-волевая и психологическая подготовка

Развитие моральных качеств, таких как: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности,

коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение – неотъемлемые части спортсмена.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение состояния психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по спорту. Особенности влияния психологической подготовки спортсмена на результаты соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств спортсменами с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к занимающимся.

Участие в соревнованиях различного уровня сложности как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена.

Психологическая подготовка перед соревнованием, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Роль коллектива и тренера в психологической подготовке спортсмена на разных этапах подготовки в процессе тренировки и соревнований.

Правила, организация и проведение соревнований.

Основные регламентирующие документы по организации и проведению соревнований. Значение регламентирующих документов в развитии технических видов спорта. Положение о соревнованиях, порядок их составления 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.

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 флажки. Указательные и предупреждающие знаки. Участники соревнований. Права и обязанности участников. Водители, штурманы. Экипировка. Представители и капитаны команд, и их права, и обязанности.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. (мототрасса, площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за техникой.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Экипировка, выбор, хранение и уход за ними. Особенности подготовки техники к тренировочному процессу и соревнованиям.

Морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование морально-волевой и психологической подготовки. Спортивная честь и культура поведения советского спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Патриотизм, мужество и стойкость спортсменов. Развитие интеллекта и познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-прыгуна. Развитие специализированных восприятий: чувства скорости, снега, воздуха, дистанции, противника, темпа и т.д. Понятие о состоянии психической готовности лыжника-прыгуна к соревнованиям, Непосредственная психологическая подготовка прыгуна к предстоящим соревнованиям. Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и т.д. Методы управления психическим состоянием спортсмена. Понятие о психорегулирующей тренировке. Методика психорегулирующей тренировки (для спортсменов старших

разрядов групп спортивного совершенствования). Планирование психологической подготовки в зависимости от возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Подготовка трамплинов. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судьи-информатора, судей по технике, старшего судьи на горе приземления и т.д. Прием и проверка заявок. Проведение заседаний главной судейской коллегии. Подготовка протоколов. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Места занятий (трамплин, трассы специализированные прыжково-гимнастические городки, площадки и т.д.) и требования к ним. Классификация и конструкция лыж для прыжков. Выбор, хранение и уход за лыжами. Конструкция креплений для прыжков на лыжах и способы их установки. Лыжные ботинки, выбор, хранение и уход за ними. Лыжные мази, и их применение. Особенности подготовки и смазки прыжковых и гоночных лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Ремонт инвентаря. Оборудование, инвентарь, приспособления для подготовки трамплинов. Лыжные подъемники (тип, конструкция) и пользование ими.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Повторение упражнений, пройденных на предыдущих этапах, со значительным усложнением координации движений, увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также достижение взаимосвязи общеразвивающих упражнений со спецификой вида спорта.

Общезначительная физическая подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с ездой на мотоцикле стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис, футбол. (в очень малом объеме). Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта.

Но наблюдения за ведущими мотогогонщиками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие спортсмены отличаются координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения применяются с целью, совершенствования техники мотогогонщиков в целом.

Содержание занятий по спортивно-технической подготовке включает упражнения, рекомендованные для предыдущих групп подготовки. При этом необходимо широко использовать сопряженный метод воздействия, совершенствуя технические навыки одновременно с воспитанием необходимых мотогогонщику физических качеств. Дальнейшее совершенствование спортивно-технических навыков предполагает использование современных технических средств - различных тренажеров.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Мотоциклетный спорт. Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления. Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Торможение комбинированное. Трогание и остановка. Особенности управления избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Практическая работа. Подготовка, технический осмотр мотоцикла. Заправка ГСМ. Запуск и остановка двигателя.

Учебная езда на мотоцикле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Практическая работа. Выполнение упражнений по вождению мотоцикла:

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);

б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном мотоцикле;

в) переключение передач на неподвижном мотоцикле;

г) отработка пуска двигателя;

д) начало движения и торможение;

е) движение на первой передаче;

ж) разгон по прямой;

з) переключение на низшую передачу;

и) отработка техники старта;

к) способы торможения;

л) прохождение прямых на минимальной скорости

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт мотоцикла.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие быстроте реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием мотоцикла, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по противопожарному обеспечению. *Спортивно-тренировочная езда.*

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

Тактическая, психологическая подготовка

Тактика мотогогонщика – применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества.
2. Тактика ускорений по дистанции.
3. Тактика сильного финиша.
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Непосредственная психологическая подготовка к исполнению спортивного действия.

Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости стойкости.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 4-5 основных соревнованиях уровня внутришкольные, городские, областные.

Тренерская и судейская практика

Самостоятельное проведение первой и третьей частей занятия с группой по мотокроссу под наблюдением тренера; умение проводить контрольные испытания по отдельным тестам общей и специальной физической подготовки; умение определять основные ошибки при заездах гонщиков; составление тактического плана прохождения отдельных участков дистанции. Исполнение обязанностей секретаря, хронометриста, старшего судьи.

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика (Бег) – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому человеку.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и

разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Лыжные гонки. Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах; дальнейшее повышение физической подготовленности; воспитание общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, силы. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискосок и зигзагом). Подъемы в усложненных условиях (по рыхлому снегу, заросшему склоку, обледенелому склону). Спуски на лыжах с прохождением пересеченных склонов. Торможение на лыжах (плугом, упором, соскальзыванием, поворотами). Комбинированные торможения (лыжами и палками). Падение, как способ торможения и остановки. Повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором, ножницами, из упора на параллельных лыжах с опорой на палку).

Спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подачи, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Посещение соревнований по техническим видам спорта, участие в общегородских праздниках, посвященных Дню молодежи, участие в соревнованиях по другим видам спорта и др.

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.

В тренировочных группах применяется широкий арсенал восстановительных мероприятий. Сюда включены рациональная тренировка, режим дня, питания и отдыха, также широко используются медико-биологические и психологические средства (приложение 1).

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой-допуском к тренировочным занятиям (печать и подпись врача).

3.2.5. Этап высшего спортивного мастерства

Срок освоения данного периода 2 года

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Примерный годовой план высшего спортивного мастерства на 52 недели

Таблица 15

№ п./п.	Наименование разделов подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	100
2	Общая и специальная физическая подготовка	540
3	Избранный вид спорта.	450
4	Специальные навыки.	214
5	Работа со спортивным и специальным оборудованием	70
6	Другие виды спорта и подвижные игры.	100
7	Самостоятельная работа.	110
8	Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых	70
9	Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.	
10	Итоговая и промежуточная аттестация	10
11	Инструкторско-судейская практика	
8.	Всего.	1664

Теория и методика физической культуры и спорта.

Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении, дыхании и газообмене. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы и сердечно-сосудистой системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий прыжками на лыжах с трамплина. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Значение регулярных тренировок для улучшения здоровья, повышения уровня общей работоспособности и достижения высот спортивного мастерства.

Гигиена, режим, закаливание и питание спортсмена. Понятие о гигиене физических упражнений и спорта. Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыха при регулярных занятиях. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Личная гигиена юных спортсменов. Уход за телом. Гигиенические значения естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), парной бани и водных процедур. Закаливание. Его значение для повышения работоспособности юного спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Его значение для сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных физических нагрузках. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Примерные суточные пищевые нормы для юных спортсменов в зависимости от возраста, объема и интенсивности физических нагрузок. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в ДЮСШ. Показания и противопоказания при занятиях мотоциклетным спортом. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического

развития и степени подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировке. Измерение показателей самоконтроля при правильном и неправильном построении тренировочных занятий. Травмы. Причина их возникновения, профилактика травм во время занятий. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, вывихах, переломах, обморожении. Оказание первой помощи пострадавшему. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий. Противопоказания к массажу. Основные приемы самомассажа.

Основы техники и тактики в технических видах спорта

Теория скоростного движения. Характеристика основных сил и моментов, действующих на мотоцикл. Система «гонщик-транспортное средство» и ее основные характеристики. Распределение веса на переднее и заднее колесо при перемещениях. Моменты характеристики в продольной и поперечной плоскостях. Особенности движения в различных дорожных условиях. Динамические особенности старта и разгона. Силы и моменты, действующие на переднее и заднее колеса. 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 транспортного средства 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. Терминология и классификация в мотоциклетном спорте (*мотокросс, мототриал*)
- Особенности тактики

Понятие о тактике в мотоциклетном спорте. Методы формирования тактического мышления. Этапы тактической подготовки мотогогонщика. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, кинофильмам.

Основы методики обучения и тренировки.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. 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. 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, недельного циклов) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка спортсменов.

Обучение и тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Применение в процессе обучения и тренировки дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, доступности и систематичности. Последовательное овладение техникой, учет возраста и уровня подготовленности спортсменов. Основные требования к организации тренировочных занятий по мотоциклетному спорту. Примерное содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Индивидуальные домашние задания по физической подготовке и их исполнение. Совершенствование процесса тренировки. Понятие о механизме повышения тренированности в результате освоения физических нагрузок. Понятие о спортивной форме. Тренированность и ее физиологические показатели. Участие на трассах различной сложности. Задачи, средства и сроки периодов и этапов.

Общая и специальная физическая подготовка. Задачи общей и специальной физической подготовки мотогонщика в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Разносторонняя физическая подготовка - фундамент для узкой специализации спортсмена. Краткая характеристика специальной физической подготовки мотогонщиков, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и освоении элементов техники. Классификация упражнений, используемых в тренировке мотогонщиков. Средства, относящиеся к общефизической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке. Примерное соотношение общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам годового цикла, тренировка с учетом возраста и уровня спортивной квалификации мотогонщика. Методики использования средств в круглогодичной тренировке. Контрольные тесты по мотоциклетному спорту. Понятие об уровне интенсивности тренировочных нагрузок. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств и специальной физической подготовки юного спортсмена. Понятие о контрольном методе тренировки.

Морально-волевая и психологическая подготовка

Развитие моральных качеств, таких как: добросовестное отношение к труду, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение – неотъемлемые части спортсмена.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства спортсменов. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение состояния психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по спорту. Особенности влияния психологической подготовки спортсмена на результаты соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований.

Особенности проявления волевых качеств спортсменами с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к занимающимся.

Участие в соревнованиях различного уровня сложности как необходимое условие для совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена.

Психологическая подготовка перед соревнованием, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Роль коллектива и тренера в психологической подготовке спортсмена на разных этапах подготовки в процессе тренировки и соревнований.

Правила, организация и проведение соревнований.

Основные регламентирующие документы по организации и проведению соревнований. Значение регламентирующих документов в развитии технических видов спорта. Положение о соревнованиях, порядок их составления 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.

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 флажки. Указательные и предупреждающие знаки. Участники соревнований. Права и обязанности участников. Водители, штурманы. Экипировка. Представители и капитаны команд, и их права, и обязанности.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. (мототрасса, площадки и т.д.) и требования к ним. Выбор, хранение и уход за техникой.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Экипировка, выбор, хранение и уход за ними. Особенности подготовки техники к тренировочному процессу и соревнованиям.

Морально-волевая и психологическая подготовка. Совершенствование морально-волевой и психологической подготовки. Спортивная честь и культура поведения советского спортсмена. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости. Патриотизм, мужество и стойкость спортсменов. Развитие интеллекта и познавательных способностей, связанных с двигательной деятельностью лыжника-прыгуна. Развитие специализированных восприятий: чувства скорости, снега, воздуха, дистанции, противника, темпа и т.д. Понятие о состоянии психической готовности лыжника-прыгуна к соревнованиям, Непосредственная психологическая подготовка прыгуна к предстоящим соревнованиям. Предстартовое и стартовое состояние спортсмена: состояние готовности, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и т.д. Методы управления психическим состоянием спортсмена. Понятие о психорегулирующей тренировке. Методика психорегулирующей тренировки (для спортсменов старших разрядов групп спортивного совершенствования). Планирование психологической подготовки в зависимости от возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Правила, организация и проведение соревнований. Значение соревнований и их место в тренировочном процессе. Календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Подготовка трамплинов. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина. Работа секретариата, судейских бригад на старте и финише, судьи-информатора, судей по технике, старшего судьи на горе приземления и т.д. Прием и проверка заявок. Проведение заседаний главной судейской коллегии. Подготовка протоколов. Порядок проведения соревнований. Разбор правил соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Места занятий (трамплин, трассы специализированные прыжково-гимнастические городки, площадки и т.д.) и требования к ним. Классификация и конструкция лыж для прыжков. Выбор, хранение и уход за лыжами. Конструкция креплений для прыжков на лыжах и способы их установки. Лыжные ботинки, выбор, хранение и уход за ними. Лыжные мази, и их применение. Особенности подготовки и смазки прыжковых и гоночных лыж. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Ремонт инвентаря. Оборудование, инвентарь, приспособления для подготовки трамплинов. Лыжные подъемники (тип, конструкция) и пользование ими.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Повторение упражнений, пройденных на предыдущих этапах, со значительным усложнением координации движений, увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также достижение взаимосвязи общеразвивающих упражнений со спецификой вида спорта.

Общезначительная физическая подготовка помогает спортсмену легче переносить тренировочные нагрузки, быстрее восстанавливать работоспособность, достигать высокий уровень спортивного мастерства.

По требованиям к двигательным навыкам в одном ряду с ездой на мотоцикле стоят плавание, ходьба, размеренный бег, кроссы, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, настольный теннис, футбол. (в очень малом объеме). Поэтому разумно использовать упражнения из этих видов спорта.

Но наблюдения за ведущими мотогогонщиками и результаты исследовательских работ дают основание утверждать, что быстрый рост мастерства и продолжительная, что немаловажно, успешная деятельность характерна для тех, кто обладает хорошими и отличными физическими данными. Такие спортсмены отличаются координированностью, легче переносят тренировочные и соревновательные нагрузки, быстрее восстанавливаются.

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения применяются с целью совершенствования техники мотогогонщиков в целом.

Содержание занятий по спортивно-технической подготовке включает упражнения, рекомендованные для предыдущих групп подготовки. При этом необходимо широко использовать сопряженный метод воздействия, совершенствуя технические навыки одновременно с воспитанием необходимых мотогогонщику физических качеств. Дальнейшее совершенствование спортивно-технических навыков предполагает использование современных технических средств - различных тренажеров.

Избранный вид спорта

Техническая подготовка

Мотоциклетный спорт. Обучение посадки с использованием простейших тренажерных устройств. Обучение на симуляторах. Обучение технике руления. Управление рычагами, педалями. Переключение передач. Дросселирование. Торможение передним тормозом. Торможение задним тормозом. Торможение комбинированное. Трогание и остановка. Особенности управления избранным техническим средством. Контрольные упражнения при тренажерном обучении.

Обучение технике вождения в естественных условиях (на учебной площадке). Обучение троганию и остановке. Обучение разгону и торможению. Начальное обучение технике прохождения поворотов. Движение по кривой. Движение по кругу. Обучение технике скоростного маневрирования (фигурному вождению). Изучение техники преодоления основных препятствий.

Общее устройство мотоцикла. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение, взаимодействие. Рамы, двигатели, узлы трансмиссии, колеса, механизмы управления

Практическая работа. Подготовка, технический осмотр мотоцикла. Заправка ГСМ. Запуск и остановка двигателя.

Учебная езда на мотоцикле. Вводный инструктаж. Ознакомление с последовательностью проезда трассы по разметке.

Практическая работа. Выполнение упражнений по вождению мотоцикла:

а) посадка водителя, освоение правильного положения рук на руле, оперирование рычагом переключения передач, педалями (при неработающем двигателе);

б) пуск двигателя, отработка начала движения с места и торможения на неподвижном мотоцикле;

в) переключение передач на неподвижном мотоцикле;

г) отработка пуска двигателя;

д) начало движения и торможение;

е) движение на первой передаче;

ж) разгон по прямой;

з) переключение на низшую передачу;

и) отработка техники старта;

к) способы торможения;

л) прохождение прямых на минимальной скорости

Техническое обслуживание, регулировка и ремонт мотоцикла.

Техническое обслуживание, ремонт, регулировка двигателя (системы питания, зажигания, смазка), узлов трансмиссии и механизмов управления (рулевое управление, тормозная система). Уход за шинами. Техника безопасности при выполнении работ и обращении с инструментом. Обращение с ГСМ, правила их слива. Упражнения для развития двигательных качеств мотоциклистов различного возраста и квалификации, способствующие быстрой реакции ориентирования на трассе, руления, переключения передач и торможения.

УЧЕБНОЕ ВОЖДЕНИЕ ОТРАБОТКА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

Обучение основным техническим приемам.

Обучение технике торможения на различных грунтах. Торможение двигателем. Торможение задним тормозом. Торможение передним тормозом. Торможение комбинированное.

Особенности плавного и ступенчатого торможения. Создание критических условий при торможении.

Блокирование колес. Экстренное торможение. Торможение с боковым соскальзыванием. Сохранение устойчивости при торможении. Перераспределение веса в системе для создания максимального эффекта тормозной системы.

Обучение технике прохождения поворотов. Обучение выходу из поворота. Выравнивание транспортного средства. Особенности руления в повороте. Балансировка. Изучение техники входа в поворот. Способы входа в поворот: вход плавный, вкатывание, вход резкий. Контруление. Варианты входа в повороты различного радиуса.

Обучение технике преодоления неровностей. Обучение технике прыжков. Особенности подхода к препятствию. Приземление с акцентом на заднем колесе, на всех колесах, с акцентом на переднем колесе.

Использование педали тормоза или педали для газа. Амортизация и стабилизация системы «водитель-транспортное средство» при преодолении неровностей.

Программный материал для практических занятий

В процессе многолетней подготовки мотогонщиков могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки учащихся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей, от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапах подготовки зависит успех его учеников.

Для обеспечения целостности тренировочного процесса необходимо создать основу определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение и общую последовательность. Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) Целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Меры безопасности на тренировках и соревнованиях

Меры безопасности, связанные с правильной организацией учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры безопасности, связанные с техническим состоянием мотоцикла, экипировка и одежда учащихся, состояние их здоровья и самочувствия. Меры безопасности по противопожарному обеспечению. *Спортивно-тренировочная езда.*

Движение и маневрирование на площадке. Оборудование для фигурного вождения. Техника преодоления трассы. Техника и тактика старта, обгона и финиширования. Выбор места после старта.

Тактическая, психологическая подготовка

Тактика мотогогонщика – применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач.

Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества.
2. Тактика ускорений по дистанции.
3. Тактика сильного финиша.
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из:

психологической подготовки к соревнованиям

Управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом,

чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство трамплинов, дистанции и др.);
- Простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- 1) информация спортсменам об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
- 2) методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, суждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
- 3) методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- 4) морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- 5) личный пример тренера и ведущих спортсменов;
- 6) воспитательное воздействие коллектива;
- 7) совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;

- 8) организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- 9) постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок;
- 10) создание жестких условий тренировочного режима;
- 11) моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением методов секундирования;

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В специальной психологической подготовке к конкретному соревнованию используется общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки на предстоящее выступление и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного

мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Участие в соревнованиях

На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 4-5 основных соревнованиях уровня внутришкольные, городские, областные.

Тренерская и судейская практика

Самостоятельное проведение первой и третьей частей занятия с группой по мотокроссу под наблюдением тренера; умение проводить контрольные испытания по отдельным тестам общей и специальной физической подготовки; умение определять основные ошибки при заездах гонщиков; составление тактического плана прохождения отдельных участков дистанции. Исполнение обязанностей секретаря, хронометриста, старшего судьи .

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика (Бег) – один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому человеку.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако

высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм человека весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Лыжные гонки. Задачи обучения и тренировки: дальнейшее изучение техники передвижения на лыжах; дальнейшее повышение физической подготовленности; воспитание общей и специальной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты, силы. Комбинированные способы подъемов (прямо по склону, наискосок и зигзагом). Подъемы в усложненных условиях (по рыхлому снегу, заросшему склоку, обледенелому склону). Спуски на лыжах с прохождением пересеченных склонов. Торможение на лыжах (плугом, упором, соскальзыванием, поворотами). Комбинированные торможения (лыжами и палками). Падение, как способ торможения и остановки. Повороты на лыжах в движении (переступанием, плугом, упором, ножницами, из упора на параллельных лыжах с опорой на палку).

Спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам

Посещение соревнований и участие в мероприятиях, проводимых другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями

Посещение соревнований по техническим видам спорта, участие в общегородских праздниках посвященных Дню молодежи, участие в соревнованиях по другим видам спорта и др .

Восстановительные мероприятия и врачебный контроль.

В тренировочных группах применяется широкий арсенал восстановительных мероприятий. Сюда включены рациональная тренировка, режим дня, питания и отдыха, также широко используются медико-биологические и психологические средства (приложение 1).

Медицинский осмотр в спортивном диспансере для всех обучающихся с пометкой в журнале учета посещения или групповой справкой-допуском к тренировочным занятиям (печать и подпись врача).

Основы планирования тренировки высококвалифицированных мотогонщиков

Планирование годичной тренировки на этапах углубленной специализации и максимальной реализации индивидуальных возможностей (группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяются все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейшим спортсменам.

1. Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших мотогогонщиков мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

2. Определение параметров соревновательной деятельности (показатели технико-тактического мастерства спортсмена), необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующих им характеристик специальной физической подготовленности.

3. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

4. Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Для этапа спортивного совершенствования ведущими критериями подготовленности является

*уровень спортивного мастерства;

*выполнение модельных характеристик, определяющих высокий уровень специальной физической, функциональной и технико-тактической подготовленности;

*уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности);

* выполнение классификационных требований КМС. Для этапа высшего спортивного мастерства критериями подготовленности является:

*Уровень и стабильность спортивных достижений во всероссийских и международных соревнованиях;

* уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовым условиям спортивной деятельности);

* выполнение классификационных требований МС и МСМК по избранному виду легкой атлетики.

4.1.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Бег на 30, 100 или 1000 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

	Расположение рычагов управления на мотоцикле	зачет/не зачет
	Трогаться с места и торможение	зачет/не зачет
	Переключение передач во время движения	зачет/не зачет

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

4.2.1. Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация обучающихся проводится после окончания каждого этапа подготовки и включает в себя:

- после прохождения этапа начальной подготовки свыше года:
 - ✓ зачет по теоретическим знаниям
 - ✓ выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (таблица 10)
- после прохождения тренировочного этапа периода спортивной специализации (только для лиц, согласованных с Учредителем):
 - ✓ зачет по теоретическим знаниям
 - ✓ выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Аттестация по теоретическим знаниям проводится в устной форме и оценивается тренером в форме зачета. Сдача контрольных нормативов промежуточной аттестации подразумевает сдачу нормативов по избранному виду спорта. Специальная физическая подготовка сдается в конце учебного года, а требования общей физической подготовки сдаются в специально отведенные (приказом директора Учреждения) для этого сроки. Лица, успешно прошедшие промежуточную аттестацию переводятся на следующий этап /период подготовки.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

4.2.2. Итоговая аттестация. Итоговая аттестация проводится после освоения всей программы обучения и включает в себя:

- после прохождения тренировочного этапа периода спортивной специализации (для всех, кроме лиц, согласованных с Учредителем для прохождения этапа совершенствования спортивного мастерства):
 - ✓ зачет по теоретическим знаниям
 - ✓ выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства (таблица 11).
- после прохождения этапа совершенствования спортивного мастерства (только для лиц, согласованных с Учредителем для прохождения этапа совершенствования спортивного мастерства):

- ✓ зачет по теоретическим знаниям
- ✓ выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства (таблица 12).
Теоретические знания итоговой аттестации сдаются устным виде и оцениваются в форме зачета.

В течение зимнего сезона выполнение разрядных требований по избранному виду спорта
Сдача контрольных нормативов по ОФП в сроки, установленные директором учреждения.

4.3. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Программа может быть освоена в более короткие сроки. При этом перевод с этапа начальной подготовки может быть осуществлен не ранее чем по истечении двух лет обучения на этапе начальной подготовки и успешного прохождения промежуточной аттестации по итогам этапа начальной подготовки свыше одного года; перевод с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства (по согласованию с Учредителем) возможен не ранее чем после 3-х лет обучения на тренировочном этапе и успешного освоения программ тренировочного этапа периодов базовой подготовки и спортивной специализации. При переводе должны быть учтены физические возможности, возрастные и иные особенности обучающегося.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты освоения не соответствуют требованиям, установленным данной программой, прохождение следующего этапа подготовки не допускается. В таком случае рекомендуется продолжить обучение на этом же этапе подготовки на период не более 1 года.

4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Для более успешной подготовки спортсменов, для контроля за их общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовкой существуют такие виды контроля:

- оперативный,
- текущий
- этапный

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакции организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия. При организации оперативного контроля:

одни показатели регистрируются только до и после тренировки (при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости :массы тела; функционального состояния сердечно-сосудистой системы; функционального состояния системы внешнего дыхания; морфологического состава крови; биохимического состава крови; кислотно-щелочного состояния крови; состав мочи; при выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; при выполнении сложнокоординационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов)

другие - непосредственно в процессе тренировки (внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже - показатели биохимического состава крови)

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Осуществляется: ежедневно утром (натощак, до завтрака, при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой); три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются: ·общая физическая работоспособность; ·энергетические потенциалы организма; ·функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1.Список литературы.

- 1.Правила соревнований по мотоциклетному спорту.
- 2.Правила дорожного движения.
- 3.Положение о Единой всероссийской спортивной классификации.
4. "Мотоспорт" - изд. ДОСААФ, 1975 г.
- 5."Мотоциклетный кросс (подготовка гонщиков)" - изд. ДОСААФ, 1970 г., автор Трофимец Ю.И. - ЗТ РСФСР, мастер спорта.
- 6."Мотокросс" - Москва. "Патриот", 1990 г., автор Трофимом Ю.И.
- 7.Спортивный ежегодник 1959.г. Соревнования, победители, результаты. Изд. "Физкультура и спорт", Москва, 1961 г.
- 8."Соперничество, риск, самообладание в спорте", автор Черникова О.А., Москва, "Физкультура и спорт", 1980 г.
- 9."Центральный автотоклуб ДОСААФ СССР", Москва, изд.
- 10."ДОСААФ СССР", 1986г.
- 11.Ежегодник мотокросс 2010, Москва, Мотоциклетная Федерация России
12. Гигиена физического воспитания и спорта. Я.С.Вайнбаум, В.И.Коваль, Т.А.Родионова, Москва, « Академия» ,2002

5.2. Перечень интернет ресурсов

<http://минобрнауки.рф/>

- Министерство образования и науки российской Федерации. Документы.

<http://минобрнауки.рф/2974> - Министерство образования и науки российской Федерации.

Об образовании в Российской Федерации.

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/> Министерство спорта Российской Федерации. Спорт.

<http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/> Министерство спорта Российской Федерации. Антидопинговое обеспечение

<http://www.minsport.gov.ru/documents/> - Министерство спорта Российской Федерации. Документы.

<http://www.depms.ru/> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области.

<http://www.depms.ru/depms/documents.html> - Департамент по молодежной политике физической культуре и спорту Томской области. Документы.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (табл. 24).

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для прыгунов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак — 5%	обед - 35%
завтрак	полдник - 5%
второй завтрак - 25%	вечерняя тренировка
дневная тренировка	ужин - 30

Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке

Время, ч	Продукты
1-2	Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная
2-3	Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный
3-4	Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок
4-5	Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь
6-7	Шпик, грибы

В таблице приведены показатели суточной потребности прыгуна в пищевых веществах и энергии.

Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38

°С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1) помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- 2) перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- 3) руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- 4) спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5) темп проведения приемов массажа - равномерный;
- 6) растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- 7) после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма,

активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1) фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;

2) необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Суточная потребность организма прыгуна в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки	Этап спортивного совершенствования
С	150-200	210-350
В	3,4 - 3,8	4,0-4,9
В ₂	3,8-4,3	4,6 - 5,6
В ₆	6,0 - 7,0	8,0 - 9,0
В ₁₂	0,005 - 0,006	0,008-0,01
В ₁₅	150-180	190-220
РР	30-35	40-45
А	3.0-3,2	3,3-3,6
Е	10-20	20-40

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействии, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).