

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
специализированной детско-юношеской
спортивной школы олимпийского резерва №1
протокол от 15 марта 2019 г. № 3)



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
М.Р. Катуньова

приказ № 375 -ОД от 13.06. 2019 г)

**Дополнительная общеобразовательная
предпрофессиональная программа
по виду спорта мотоциклетный спорт
(дисциплина мотокросс)**

Срок реализации: 8 лет и более

Разработчики:

Кишкичев Иван Андреевич, старший
тренер-преподаватель,
Еликова Ирина Геннадьевна,
заместитель директора СДЮСШОР
№1

Рецензенты:

Волков Андрей Владимирович,
начальник управления по физической
культуре и спорту СПб НИУ ИТМО
Федотова Анна Александровна,
доцент, тренер управления по
физической культуре и спорту СПб
НИУ ИТМО

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПб ГДТЮ»
(протокол от 13.06.2019 № 8)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта мотоциклетный спорт (дисциплина мотокросс) (далее – Программа) разработана на основе результатов обобщения многолетнего опыта тренеров по мотокроссу ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» и анализа данных научных исследований в области теории и методики мотокросса, а также в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования¹ и с учетом нормативных документов в области физической культуры и спорта:

- Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939;
- Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731;
- [Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Мотоциклетный спорт» // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2017 № 1060;](#)
- Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта // Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125;
- О системе оплаты труда работников государственных учреждений физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 № 1675 (в ред. от 26.07.2016).

Нормативная часть Программы подлежит корректировке в случае изменений в нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности на территории Российской Федерации.

Предметное содержание Программы опирается на положения Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта [«Мотоциклетный спорт»](#) (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от [08.12.2017 № 1060](#)) и Федеральные государственные требования к [минимуму содержания дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта](#) и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации Программы: 8 лет обучения и более.

Характеристика вида спорта — мотоциклетный спорт (дисциплина мотокросс)

Мотокросс — вид спорта, осуществляемый в природной среде. История мотокросса берет свое начало в двадцатом веке, когда прошли первые соревнования в Великобритании, в течении 20-х годов, когда были проведены первые мотогонки по пересеченной местности. Идея была в скоростной езде по бездорожью и победителем был тот, кто первый пересечет финишную линию. Термин «мотокросс» образовался при сливании двух слов - мотоцикл (motorcycle) и кросс кантри (cross-country) - гонки по пересеченной местности.

Соединение езды на мотоциклах по пересеченной местности со скоростью стало стимулом для возникновения соревнований по мотокроссу. Одним из первых доступных общественности соревнований на пересеченной местности была так называемая «гонка за лисой», проведенная на военном учебном плацу недалеко от Лондона в 1908 г. В ней участвовали 13 мотоциклистов и 16

¹ 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
4. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» / Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493.

конных всадников. Целью мотоциклистов было доказать, что новая техника на бездорожье по скорости превосходит лошадей.

В последующие годы в Великобритании и Франции продолжали проводить мотокрысы, но они не вызывали интереса у публики — не хватало наглядности. Для первых кроссов использовался один из элементов многодневки — подъём на холм. Старт был одиночным, а не массовым, трасса выбиралась так, чтобы ни один гонщик не смог добраться до вершины, а победителем считался тот, кто смог пройти наибольшее расстояние. И только после первой Мировой войны в европейских странах была найдена наиболее удачная форма проведения мотокрысов. Их стали проводить на естественной местности с травянистой, песчаной или даже грязевой (но без камней) поверхностью, используя массовый старт.

Официальным признанием мотокрыса в СССР принято считать первую Всесоюзную рабочую спартакиаду, проведенную в 1928 году. В ее программу была включена мотокрысовая гонка на дистанцию 100 км.

Цель Программы: развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

Основные задачи Программы:

- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в особенности в области избранного вида спорта – мотоциклетного спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- выявление и поддержка одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к поступлению в организации профессионального образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

Условия реализации Программы

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате внеаудиторной (самостоятельной работы). Возможна реализация программы или ее части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа по виду спорта мотоциклетный спорт (дисциплина мотокрыс) имеет **два уровня сложности**:

- базовый уровень сложности;
- углубленный уровень сложности.

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам, наименования которых в различных нормативных документах варьируются:

Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 №1675 (с изменениями)	Этап начальной подготовки	До одного года	Учебно-тренировочный	До двух лет
		Свыше года		Свыше двух лет
Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 №939 -ФГТ	Этап освоения базового уровня сложности образовательной программы	6 лет	Этап освоения углубленного уровня сложности образовательной программы	2 года и свыше
Приказ Министерства спорта РФ от 16.04.2018 № 348 -ФС «бокс»	Этап начальной подготовки	3 года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
		До одного года		Начальной специализации

Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125	Этап начальной подготовки	Свыше года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации
--	---------------------------	------------	--	---------------------------

В данной Программе использованы наименования по Постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 01.11.2005 №1675 с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939.

В соответствии с уровнями сложности Программы выстроена система многолетней подготовки спортсмена по этапам образовательного процесса:

1. Освоение базового уровня сложности:
 - этап начальной подготовки - до 1 года и свыше года;
 - учебно-тренировочный этап - до двух лет, свыше двух лет;
2. Освоение углубленного уровня сложности: учебно-тренировочный этап - свыше двух лет.

Задачи Программы на уровнях образовательного процесса

Освоение базового уровня сложности образовательной программы - этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап до двух лет:

- получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта – мотоциклетного спорта (дисциплины мотокросс);
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вождения по виду спорта мотоциклетный спорт (дисциплина мотокросс);
- знакомство с устройством мотоцикла, приобретение навыков его содержания и ремонта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья спортсменов.

Освоение углубленного уровня сложности образовательной программы - учебно-тренировочный этап свыше двух лет обучения:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта – мотоциклетного спорта (дисциплины мотокросс);
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта мотоциклетный спорт (дисциплина мотокросс);
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Условия приема и перехода по этапам обучения

В группы *этапа начальной подготовки* в соответствии с Положением о порядке приема на обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (Приказ ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» от 23.09.2016 № 1564-ОД «Об утверждении локальных нормативных актов, регулирующих обучение по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта в ГБНОУ «СПБ ГДТЮ») зачисляются мальчики, достигшие 9-летнего возраста (на 1 сентября должно исполниться 9 лет), желающие заниматься мотокроссом, прошедшие предварительный индивидуальный отбор в соответствии с приказом ГБНОУ «СПБ ГДТЮ» от 28.06.2018 №1543-ОД «Об утверждении нормативов индивидуального отбора». Нормативы индивидуального отбора представлены в Таблице 9.

Для допуска к занятиям учащиеся должны предоставить медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы и включающий в себя объективные данные о состоянии здоровья по результатам осмотра терапевта, хирурга, невролога,

оториноларинголога, офтальмолога, перенесенные заболевания, профилактические прививки, данные флюорографии, ЭКГ и лабораторных исследований.

На следующий этап подготовки переходят учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по предметным областям Программы. Возможно повторное прохождение определенного этапа подготовки.

Группы *учебно-тренировочного этапа* формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года на этапе начальной подготовки и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке (Таблица 10).

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

Продолжительность этапов образовательного процесса, минимальный возраст учащихся и минимальное количество учащихся в группах, режим занятий

Таблица 1

Этапы образовательного процесса		Продолжительность освоения этапов (в годах)	Период подготовки	Наполняемость групп (человек)	Кол-во часов в неделю
Этап освоения базового уровня сложности	Этап начальной подготовки	2	До года	15	6
			Свыше года	14	9
	Учебно-тренировочный этап	5	До двух лет	8	12
			Свыше двух лет	6	18
Этап освоения углубленного уровня сложности	Учебно-тренировочный этап	2	Свыше двух лет	6	18

Требования к качественному составу групп подготовки

Таблица 2

Этапы образовательного процесса	Год освоения	Качественный состав
Этап начальной подготовки	До года	ОФП, СФП
	Свыше года	
Учебно-тренировочный этап	До двух лет	III, II, I юношеский разряд
	Свыше двух лет	I юношеский разряд, III, II, I разряд

Формы занятий

Основными формами осуществления подготовки по данной Программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий на всех этапах подготовки допускается привлечение дополнительно к основному тренеру-преподавателю других тренеров-преподавателей и иных специалистов, непосредственно обеспечивающих образовательно-тренировочный процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с учащимися.

Особенности образовательного процесса с учетом специфики вида спорта мотоциклетный спорт:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта мотоциклетный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья учащихся;

Планируемые результаты по итогам освоения Программы

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП для продолжения обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта мотоциклетный спорт (дисциплина мотокросс);
- положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта мотоциклетный спорт (дисциплина мотокросс);
- выполнение и подтверждение разрядных требований (от III юношеского спортивного разряда до I спортивного разряда);
- знание теоретических основ физической культуры и спорта, избранного вида спорта-мотоциклетного спорта (дисциплины мотокросс), ведения здорового образа жизни.

Формы подведения итогов реализации программы

- мониторинг соревновательной деятельности учащихся;
- учет посещаемости и наполняемости учебных групп;
- сравнительный анализ показателей выполнения учащимися контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на начало и конец обучения;
- присвоение спортивных разрядов на основании выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации//Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.11.2017 № 988 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.03.2019 № 252).

План учебного процесса (базовый и углубленный уровень освоения)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по этапам/ годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Этап начальной подготовки до года/ 1-й год	Этап начальной подготовки свыше года/ 2-й год	Учебно-тренировочный этап до двух лет/3-4-й год	Учебно-тренировочный этап свыше двух лет/5-8-й год
	Общий объем часов	1890		290	1600			252	378	504	756
1.	Обязательные предметные области							50	74	96	70
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	290		+	-			49	74	80	-
1.2.	Общая физическая подготовка	203		-	+			-	-	-	112
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	112		-	+			-	-	-	113
1.4.	Основы профессионального самоопределения	113		-	+			70	106	130	224
1.5.	Мотокросс	530		-	+						
2.	Вариативные предметные области							20	32	46	38
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	136		-	+			-	-	-	37
2.2.	Судейская подготовка	37		-	+			35	48	78	88
2.2.	Специальные навыки	249		-	+			28	44	74	74
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	220		-	+			50	74	96	70
3.	Теоретические занятия	290						202	304	408	686
4.	Практические занятия	1600						+	+	+	+
4.1.	Тренировочные мероприятия										
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия			В рамках предметной области «Мотокросс» согласно календарю физкультурных и спортивных мероприятий				+	+	+	+
4.3.	Иные виды практической деятельности							+	+	+	+
5.	Самостоятельная работа										
6.	Аттестация*							3	3	3	-
6.1.	Промежуточная							-	-	-	3
6.2.	Итоговая										
	* Аттестация проводится в рамках предметной области «Мотокросс»)										