Муниципальная автономная организация
дополнительного образования
«Центр детского творчества «Хибины» города Кировска»

Принята на заседании
педагогического совета
От «21» апреля 2022 г.
Протокол №3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»
_____ Е.В. Караваева
«22» апреля 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«МОТО-ХИБИНЫ»

Направленность: техническая
Уровень программы: продвинутый
Возраст обучающихся: 16-18 лет
Срок реализации программы: 2 года (360 часов)

Составитель:
педагог дополнительного образования
Лутовинов Сергей Иванович

г. Кировск
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Мото-Хибины» является программой **углубленного уровня освоения** и разработана для обучающихся, успешно окончивших учебное объединение «Мото-кросс», замотивированные на дальнейшее совершенствование мастерства и спортивных качеств, участие в соревнованиях областного, регионального и Всероссийского уровней. **Актуальность программы** обусловлена потребностями обучающихся продолжить обучение на более высоком уровне сложности и отсутсвием типовых программ по мотоспорту, рекомендаванных для реализации на базе организации дополнительного образования.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов: 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р), Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Примерные требования к программам дополнительного образования детей, Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мотокросс» является **модифицированной**, составлена на основе типовой программы по спортивно-техническому развитию детей в системе дополнительногообразования (Автомобильные и мотоциклетные кружки. – М. «Просвещение», 1988г.), на основании аналогичных существующих программ обучения учащихся-спортсменов, ДОП «Мотокросс», автор Ковшов А.Н., г. Мичуринск.

Новизна данной программы заключается в том, при её реализации используется накопленный собственный многолетний опыт работы с детьми, подростками и молодежью руководителя Кировской городской Федерации мотоспорта Лутовинова Сергея Ивановича.

Отличительные особенности программы в том, что:

Обучающиеся получают теоретические знания и практические навыки: по истории мотоцикла; специальной терминологии и специальных инструментов; устройство мотоцикла и двигателя; техническое обслуживание и ремонт мотоцикла; правил движения и соревнований.

Теоретические занятия (изучение техники безопасности, устройства мотоцикла и принципов правильного поведения в экстремальных ситуациях);

- - общая физическая подготовка;
- - практические занятия.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия мотокроссом помогают решать актуальные проблемы воспитания подрастающего поколения в современных условиях:

- Программа создает условия для социального, нравственного, гражданского становления молодёжи. Её реализация в условиях организации дополнительного образования детей является способом профилактики асоциального поведения подростков и формирования навыков здорового образа жизни.
- Форма творческого объединения мотоспортсменов создает благоприятные условия для развития личности ребенка, интересующегося техникой, и, являясь программой технической направленности, способствует реализации его способностей, созданию среды общения и поля деятельности для творчества.

- Мотокросс как и другие виды спорта, воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества: смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимание, самостоятельность, необходимые для защиты Родины, готовность к защите Отечества, что является педагогически целесообразным для воспитания подрастающего поколения.
- Обучающиеся дети с увлечением отдают свое свободное время этому виду спорта. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют спортсмена на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.
- Занятия мотокроссом дают возможность детям овладеть навыками работы с инструментом, освоить работу на различных станках, научиться тонкостям регулировки двигателя и ходовой части, воспитать эмоционально-волевые качества спортсмена-мотоциклиста.
- Программа предусматривает изучение правил дорожного движения, знание которых позволяет детям грамотно вести себя в дорожных ситуациях, тем самым ограждая их от дорожно-транспортных происшествий.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющихся в наличии мотоциклов - 5 единиц мото-техники.;
- кроссовой трассы;
- спортивного инвентаря;

Реализация программы планируется при взаимодействии с Кировской городской Федерации мотоспорта

Цель программы – совершенстование базовых технических и спортивных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к технике и спорту и потребности спортивного образа жизни, подготовка к участию в соревнованиях различных уровней.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- Научить специальным навыкам прохождения трассы;
- Совершенствовать навыки вождения мотоцикла;
- Изучить специальный курс мотоспортсмена;

Развивающие:

- Способствовать развитию морально-волевых качеств;

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию патриотизма, гражданственности, национального самосознания.

Задачи 2 года обучения:

Обучающие:

- Совершенствовать практические навыки вождения мотоцикла на кроссовой трассе;
- Научить ремонтировать мотоцикл;
- Изучить специальный курс совершенствования приемов стабилизации;
- Повысить профессиональное мастерство мотоспортсмена;

Развивающие:

- Развить приемы стабилизации;
- Развить морально-волевые качества и мастерство мотоспортсмена;

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию патриотизма, гражданственности, национального самосознания - основных качеств будущего защитника Отечества.

Возраст обучающихся – 16-18 лет.

Срок освоения программы – 1 год 144 часов, 2 год - 216 часов

Формы и режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа.

Занятия по мотокроссу проводятся:

- в учебном классе и тренажерном зале (теоретические занятия и общая физическая подготовка) клуба «Юный техник»;

- на специальной площадке при въезде в город Кировск и боксах на ул. Лабунцова (практические занятия).

Техническая база включает 7 единиц мото-техники.

Примерное соотношение средств общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовки по годам обучения

(в %)

Средства подготовки	Год обучения	
	1 год обучения	2 год обучения
Общефизическая подготовка	21	21
Специальная физическая подготовка	66	65
Технико-тактическая подготовка	13	14

Ожидаемые результаты:

По окончании 1 года обучения обучающиеся будут знать:

- Теорию прохождения трасс повышенной сложности.
- Теорию специального курса мотоспортсмена
- По окончании 1 года обучения обучающиеся будут уметь:
- Использовать навыки вождения на трассах повышенной сложности в разных погодных условиях,
- Участвовать в соревнованиях по мотокроссу.
- Оказывать первую доврачебную помощь

Будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Метапредметные

Познавательные УУД:

- Умение ориентироваться в технической литературе самостоятельно.
- Умение выбирать нужную информацию в соответствии с поставленной учебной задачей
- Умение формулировать проблему.
- Умение самостоятельного создания способов решения проблем. творческого и поискового характера.
- Умение использовать на практике навыки вождения мотоцикла на трассах.

Регулятивные УУД:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
- Умение самостоятельно определять и формулировать цель деятельности на занятии.
- Умение работать по предложенному педагогом п

- Коммуникативные УУД:
- Умение общаться в команде.
- Умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- Умение принимать другое мнение

Личностные УУД:

- Развитие мотивов учебной деятельности.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
- Наличие мотивации к работе на результат.
- Формирование установки на бережное отношение к материальным и духовным ценностям.
- Стремление применять на практике полученные знания и умения.
- Желание заниматься техническими видами спорта в будущем

По окончании 2 года обучения

Обучающиеся будут знать:

- Теорию совершенствования приемов стабилизации.
- Теорию настройки мотоцикла в зависимости от сложности трассы

Обучающиеся будут уметь:

- Использовать усовершенствованные навыки вождения на трассах различной сложности в разных погодных условиях.
- Участвовать в соревнованиях по мотокроссу.
- Оказывать первую доврачебную помощь.

Будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Метапредметные

Познавательные УУД:

- Умение формулировать проблему.
- Умение самостоятельного создания способов решения проблем. творческого и поискового характера.
- Умение использовать на практике навыки вождения мотоцикла на трассах во время соревнований.

Регулятивные УУД:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
- Умение самостоятельно определять и формулировать цель деятельности на занятии.
- Умение работать по предложенному педагогом плану.

Коммуникативные УУД:

- Умение общаться в команде.
- Умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- Умение принимать другое мнение.
- Соблюдение норм этики по технике безопасности на трассе.

Личностные УУД:

- Развитие мотивов учебной деятельности.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
- Наличие мотивации к работе на результат.
- Формирование установки на бережное отношение к материальным и духовным ценностям.
- Стремление применять на практике полученные знания и умения.
- Желание заниматься техническими видами спорта в будущем.
- Подведение итогов реализации образовательной программы проводится в форме соревнования

Учебно-тематический план I года обучения

№	Наименование	Наименование темы	Кол-во часов

пп	раздела		Всего	Теория	Прак-тика
1	**2**	**3**	**4**	**5**	
1.	Вводное занятие	1.1. Организационное занятие	3	3	-
2.	Первая доврачебная помощь	2.1. Оказание первой помощи при механических травмах, ожогах и т.п.	3	2	1
3.	Техника безопасности	3.1. Техника безопасности при работе с мотоциклом	3	3	-
4.	Отработка практических навыков вождения мотоцикла на кроссовой трассе, ремонт мотоцикла	4.1. Старт – разгон	6	-	6
		4.2. Сохранение вертикальности системы «гонщик-мотоцикл», стоя на месте	6	-	6
		4.3. Самая медленная езда	6	-	6
		4.4. Движение на заднем колесе с переключением передач	6	-	6
		4.5. Поворот с отключенным задним тормозом	6	-	6
		4.6. Поворот с отключенными тормозами	6	-	6
		4.7. Повороты в стойке с заносом, в колее, на	6	-	6

		виражной стенке 4.8. Поворот, не снимая ноги с подножки: с заносом, в колее, на виражной стенке	6	-	6
		4.9. Комбинированное торможение	6	-	6
		4.10. Переход с П на Ш передачу	3	-	3
		4.11. Переход с П на 1У передачу	3	-	3
		4.12. Переход с 1У на Ш передачу	6	-	6
		4.13. Переход с 1У на Ш и на П передачу	6	-	6
		4.14. Вход в поворот с переключением с 1У на 1 передачу	6	-	6
5.	Удержание мотоцикла в заносе на повороте	5.1. Повороты, не снимая ноги с подножки с заносом	9	-	9
		5.2. Повороты с заносом в колее	9	-	9
		5.3. Повороты на виражной стенке	9	-	9
		5.4. Повороты на неровностях (волнах,	6	-	6

		буграх) в передней и задней стойках			
6.	Специальный курс мотоспортсмена	6.1. Прохождение трасс разной степени сложности в различных погодных условиях	6	-	6
		6.2. Использование эффективности сцепления шин с грунтом при старте	3	-	3
		6.3. Отработка положения гонщика при старте	3	-	3
		6.4. Оптимизация траектории движения гонщика по трассе при старте	3	-	3
7.	Общая физическая подготовка	7.1. Введение в программу.	3	3	-
		7.2. Спортивная игра	6	-	6
		7.3. Развитие мышечной массы.	9	-	9
		7.4. Развитие координационных способностей	9	-	9
		7.5. Развитие скоростно-силовых качеств	9	-	9
		7.6. Развитие физической выносливости	9	-	9

8.	Тренировки на кроссовой трассе	8.1. Торможение «на юз» с задним тормозом с разворотом	6	-	6
	Подготовка мотоциклов к соревнованиям	8.2. Торможение «на юз» с передним тормозом	6	-	6
		8.3. Движение на трассе с отключенным передним тормозом	6	-	6
		8.4. Движение на трассе с отключенным задним тормозом	6	-	6
		8.5. Торможение сносом обоих колес	6	-	6
		8.6. Боевой разворот	3	-	3
9.	Итоговое занятие		3	3	-
		ВСЕГО	**144**	**10**	**134**

Учебно-тематический план II года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Кол-во часов		
			Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1.1. Организационное занятие	3	3	-
2.	Первая доврачебная помощь	2.1. Оказание первой помощи при механических травмах, ожогах и т.п.	3	1	2
3.	Техника безопасности	3.1. Техника безопасности при работе с мотоциклом	3	3	-
4.	Совершенствование	4.1.Старт – разгон	9	-	9

	практических навыков вождения мотоцикла на кроссовой трассе, ремонт мотоцикла	4.2. Сохранение вертикальности системы «гонщик-мотоцикл», стоя на месте	6	-	6
		4.3. Самая медленная езда	9	-	9
		4.4. Старт на повышенной передаче	6	-	6
		4.5. Старт на подъеме	6	-	6
		4.6. Старт на заниженной I передаче	6	-	6
		4.7. Повороты в стойке с заносом, в колее, на виражной стенке	6	-	6
		4.8. Поворот, не снимая ноги с подножки: с заносом, в колее, на виражной стенке	6	-	6
		4.9. Комбинированное торможение	6	-	6
		4.10. Изменение направления движения на заднем колесе	3	-	3
		4.11. Волчек	3	-	3
		4.12. Торможение на юз задним тормозом с разворотом	3	-	3
		4.13. Торможение на юз передним тормозом с разворотом	6	-	6
		4.14. Змейка	6	-	6
5.	Удержание мотоцикла в заносе на повороте	5.1. Повороты, не снимая ноги с подножки, с заносом	9	-	9

		5.2. Повороты с заносом в колее	9	-	9
		5.3. Повороты на виражной стенке	9	-	9
		5.4. Повороты на неровностях (волнах, буграх) в передней и задней стойках	6	-	6
6.	Специальные упражнения для совершенствования приемов стабилизации	6.1. Отрыв переднего колеса на заданную величину	6	-	6
		6.2. Преодоление ямы опережающей стабилизации	3	-	3
		6.3. Преодоление бугра последующей стабилизацией	3	-	3
		6.4. Преодоление волн на повороте	3	-	3
7.	Общая физическая подготовка	7.1. Введение в программу.	3	-	3
		7.2.Спортивная игра	6	-	6
		7.3. Развитие мышечной массы	9	-	9
		7.4. Развитие координационных способностей	9	-	9
		7.5. Развитие скоростно-	9	-	9

		силовых качеств			
		7.6. Развитие физической выносливости	9	-	9
8.	Тренировки на кроссовой трассе. Подготовка мотоциклов к соревнованиям	8.1. Преодоление двойного выступа прыжком	3	-	3
		8.2. Прыжок на повороте	3	-	3
		8.3. Прыжок с косого уступа	3	-	3
		8.4. Прыжок с приземлением на переднее колесо	3	-	3
		8.5. Прыжок с приземлением на заднее колесо	3	-	3
		8.6. Прыжок с приземлением на оба колеса	3	-	3
		8.7. Преодоление подъема на заднем колесе	3	-	3
		8.8. Проезд на заднем колесе после приземления	3	-	3
		8.9. Езда в полной оттяжке	3	-	3
		8.10. Выполнение	3	-	3

		оттяжек при переезде через покрышки, разложенные по прямой			
9.	Итоговое занятие		3	3	-
		ВСЕГО:	**216**	**10**	**206**

Содержание прораммы I года обучения

Тема: Вводное занятие.

Введение в образовательную программу 4 года обучения. Диагностика.

Тема: Оказание первой доврачебной помощи при механических травмах, ожогах, переломах

Теория Наложение повязок, виды повязок, наложение шин, наложение кровоостанавливающего жгута. Автомобильная аптечка. Практика. Отработка техники оказания техники доврачебной помощи.

Тема: Техника безопасности

Теория Техника безопасности при работе с мотоциклом.

Отработка практических навыков вождения мотоцикла на кроссовой трассе, ремонт мотоцикла Тема: Старт – разгон

Практика Отработка навыков старта – разгона.

Тема: Сохранение вертикальности системы «гонщик-мотоцикл», стоя на месте

Практика Отработка навыков сохранения вертикальности системы «гонщик-мотоцикл», стоя на месте.

Тема: Самая медленная езда

Практика Отработка навыков самой медленной езды.

Тема: Движение на заднем колесе с переключением передач

Практика. Отработка навыков движения на заднем колесе с переключением передач.

Тема: Поворот с отключенным задним тормозом

Практика Отработка навыков поворота с отключенным задним тормозом.

Тема: Поворот с отключенными тормозами

Практика. Отработка навыков поворота с отключенными тормозами.

Тема: Повороты в стойке с заносом, в колее, на виражной стенке

Практика Отработка навыков поворота в стойке с заносом, в колее, на виражной стенке.

Тема: Поворот, не снимая ноги с подножки: с заносом, в колее, на виражной стенке

Практика Отработка навыков поворота, не снимая ноги с подножки: с заносом, в колее, на виражной стенке.

Тема: Комбинированное торможение

Практика Отработка навыков комбинированного торможения.

Тема: Переход с П на Ш передачу

Практика Отработка навыков перехода с П на Ш передачу.

Тема: Переход с П на IV передачу

Практика.

Отработка навыков перехода с П на IV передачу.

Тема: Переход с IV на Ш передачу

Практика.

Отработка навыков перехода с IV на Ш передачу.

Тема: Переход с IV на Ш и на П передачу

Практика
Отработка навыков перехода с IV на Ш и на П передачу.
Тема: Вход в поворот с переключением с IV на 1 передачу
Практика
Отработка навыков входа в поворот с переключением с IV на 1 передачу.
Удержание мотоцикла в заносе на повороте Тема: Повороты, не снимая ноги с подножки с заносом
Практика. Отработка навыков прохождения поворотов, не снимая ноги с подножки с заносом.
Тема: Повороты с заносом в колее
Практика Отработка навыков прохождения поворотов с заносом в колее.
Тема: Повороты на виражной стенке
Практика Отработка навыков прохождения поворотов на виражной стенке.
Тема: Повороты на неровностях (волнах, буграх) в передней и задней стойках.
Практика Отработка навыков прохождения поворотов на неровностях (волнах, буграх) в передней и задней стойках.
Специальный курс мотоспортсмена Тема: Прохождение трасс разной степени сложности в различных погодных условиях
Практика. Освоение навыков похождения трасс разной степени сложности в различных погодных условиях.
Тема: Использование эффективности сцепления шин с грунтом при старте
Практика Освоение навыков использования эффективности сцепления шин с грунтом при старте.
Тема: Отработка положения гонщика при старте
Практика Отработка положения гонщика при старте.
Тема: Оптимизация траектории движения гонщика по трассе при старте
Практика. Отработка навыков оптимизации траектории движения гонщика по трассе при старте.
Общая физическая подготовка Тема: Введение в программу.
Теория Диагностика. Физическая подготовка – основа здорового образа жизни. Влияние спортивных игр на развитие физической подготовки.
Тема: спортивная игра
Практика Волейбол. Баскетбол.
Тема: Развитие мышечной массы
Практика Работа на тренажерах. Силовые упражнения: подтягивание на турнике, отжимание от пола.
Тема: Развитие координационных способностей
Практика Ведение мяча. Быстрая передача мяча.
Тема: Развитие скоростно-силовых качеств
Практика Практические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.
Тема: Развитие физической выносливости
Практика Бег на 1 км. Кросс.
Тренировки на кроссовой трассе. Подготовка мотоциклов к соревнованиям.
Тема: Торможение «на юз» с задним тормозом с разворотом
Практика. Освоение навыков торможения «на юз» с задним тормозом с разворотом.
Тема: Торможение «на юз» с передним тормозом.
Практика. Освоение навыков торможения «на юз» с передним тормозом.
Тема: Движение на трассе с отключенным передним тормозом
Практика. Освоение навыков движения на трассе с отключенным передним тормозом.
Тема: Движение на трассе с отключенным задним тормозом.
Практика Освоение навыков движения на трассе с отключенным задним тормозом.
Тема: Торможение сносом обоих колес
Практика.Освоение навыков торможения сносом обоих колес.

Тема: Боевой разворот
Практика.Освоение навыков боевого разворота.
Тема: Итоговое занятие
Практика Внутриучрежденческие соревнования.
Содержание программы II года обучения
Тема: Вводное занятие.
Введение в образовательную программу II года обучения. Диагностика.
Тема: Оказание первой доврачебной помощи при механических травмах, ожогах, переломах
Теория. Наложение повязок, виды повязок, наложение шин, наложение кровоостанавливающего жгута. Автомобильная аптечка.
Практика. Отработка техники оказания техники доврачебной помощи.
Тема: Техника безопасности
Теория.Техника безопасности при работе с мотоциклом.
Совершенствование практических навыков вождения мотоцикла на кроссовой трассе, ремонт мотоцикла Тема: Старт – разгон
Практика. Совершенствование навыков старт – разгон на трассе.
Тема: Сохранение вертикальности системы «гонщик-мотоцикл», стоя на месте
Практика. Совершенствование навыков сохранения вертикальности системы «гонщик - мотоцикл», стоя на месте.
Тема: Самая медленная езда
Практика. Совершенствование навыков самой медленной езды на трассе.
Тема: Старт на повышенной передаче
Практика. Совершенствование навыков старта на повышенной передаче.
Тема: Старт на подъеме
Практика. Совершенствование навыков старта на подъеме.
Тема: Старт на заниженной I передаче
Практика. Совершенствование навыков старта на заниженной I передаче.
Тема: Повороты в стойке с заносом, в колее, на виражной стенке
Практика. Совершенствование навыков поворотов в стойке с заносом, в колее, на виражной стенке.
Тема: Поворот, не снимая ноги с подножки: с заносом, в колее, на виражной стенке
Практика. Совершенствование навыков поворота, не снимая ноги с подножки: с заносом, в колее, на виражной стенке.
Тема: Комбинированное торможение
Практика. Совершенствование навыков комбинированного торможения.
Тема: Изменение направления движения на заднем колесе
Практика. Совершенствование навыков изменения направления движения на заднем колесе.
Тема: Волчок
Практика. Совершенствование навыков выполнения фигуры «Волчок»
Тема: Торможение на юз задним тормозом с разворотом
Практика. Совершенствование навыков торможения на юз задним тормозом с разворотом.
Тема: Торможение на юз передним тормозом с разворотом
Практика. Совершенствование навыков торможения на юз передним тормозом с разворотом.
Тема: Змейка
Практика. Совершенствование навыков выполнения фигуры «Змейка».
Удержание мотоцикла в заносе на повороте Тема: Повороты, не снимая ноги с подножки, с заносом
Практика. Совершенствование навыков поворотов, не снимая ноги с подножки, с заносом.
Тема: Повороты с заносом в колее
Практика. Совершенствование навыков поворотов с заносом в колее.
Тема: Повороты на виражной стенке

Практика. Совершенствование навыков поворотов на виражной стенке.

Тема: Повороты на неровностях (волнах, буграх) в передней и задней стойках

Практика. Совершенствование навыков поворотов на неровностях (волнах, буграх) в передней и задней стойках.

Специальные упражнения для совершенствования приемов стабилизации Тема: Отрыв переднего колеса на заданную величину

Практика. Совершенствование навыков отрыва переднего колеса на заданную величину.

Тема: Преодоление ямы опережающей стабилизации

Практика. Совершенствование навыков преодоления ямы опережающей стабилизации.

Тема: Преодоление бугра последующей стабилизацией

Практика.Совершенствование навыков преодоления бугра последующей стабилизацией.

Тема: Преодоление волн на повороте

Практика. Совершенствование навыков преодоления волн на повороте.

Общая физическая подготовка Тема: Введение в программу.

Теория. Диагностика. Физическая подготовка – основа здорового образа жизни. Влияние спортивных игр на развитие физической подготовки.

Тема: спортивная игра

Практика Волейбол. Баскетбол.

Тема: Развитие мышечной массы

Практика Работа на тренажерах. Силовые упражнения: подтягивание на турнике, отжимание от пола.

Тема: Развитие координационных способностей

Практика Ведение мяча. Быстрая передача мяча.

Тема: Развитие скоростно-силовых качеств

Практика Практические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема: Развитие физической выносливости

Практика Бег на 1 км. Кросс.

Тренировки на кроссовой трассе. Подготовка мотоциклов к соревнованиям Тема: Преодоление двойного выступа прыжком

Практика. Совершенствование навыков преодоления двойного выступа прыжком.

Тема: Прыжок на повороте

Практика. Совершенствование навыков прыжка на повороте.

Тема: Прыжок с косого уступа

Практика. Совершенствование навыков прыжка с косого уступа.

Тема: Прыжок с приземлением на переднее колесо

Практика. Совершенствование навыков прыжков с приземлением на переднее колесо.

Тема: Прыжок с приземлением на заднее колесо

Практика. Совершенствование навыков прыжков с приземлением на заднее колесо.

Тема: Прыжок с приземлением на оба колеса

Практика. Совершенствование навыков прыжков с приземлением на оба колеса.

Тема: Преодоление подъема на заднем колесе

Практика. Совершенствование навыков преодоления подъема на заднем колесе.

Тема: Проезд на заднем колесе после приземления

Практика. Совершенствование навыков проезда на заднем колесе после приземления.

Тема: Езда в полной оттяжке

Практика. Совершенствование навыков езды в полной оттяжке.

Тема: Выполнение оттяжек при переезде через покрышки, разложенные по прямой

Практика. Совершенствование навыков выполнения оттяжек при переезде через покрышки, разложенные по прямой.

Тема: Итоговое занятие

Практика Итоговая диагностика. Внутриклубные соревнования.

Особенности организации учебного процесса

Высоких результатов на соревнованиях помогает достичь систематическое наблюдение, отслеживание достижений обучающихся, результаты которых фиксируются в индивидуальную карту результативности. В начале года проверяется уровень физической подготовки обучающихся. Измеряется рост, вес, жизненная емкость легких, длина мускулатуры, мышечная сила рук. В ходе оценки физических показателей прогнозируются спортивные способности и возможности детей.

Важную роль играет наблюдение за психологическими и моральными качествами обучающихся. Лучше всего качества проявляются через участие в командных играх и коллективный труд. Выявляются лидеры, помощники, а также уровень активности, исполнительности, готовности к риску каждого обучающегося. В системе работы используется опросник по профориентации. Особое внимание уделяется дисциплине. Все это дает возможность эффективнее подготовиться к соревнованиям.

Важным параметром оценивания являются теоретические знания обучающихся, которые включают в себя: знание терминологии, инструментария, устройства мотоцикла, устройства двигателя, правил дорожного движения, техники безопасности и правил соревнований. Мы стремимся к тому, чтобы спортсмен мог использовать полученные знания в различных ситуациях и уверенно применить их на практике.

В результате освоения образовательной программы обучающиеся должны овладеть следующими умениями: владение инструментом, обслуживание техники, техника вождения мотоцикла. В зависимости от сложности выполняемых работ обучающимся, например, сборка двигателя или подвески, а также уровня самостоятельности при выполнении работ оцениваются практические умения по уровням: от высокого до начального. В объединении обучающиеся поощряются за ведение рационализаторских работ.

Целью каждого спортсмена является участие в соревнованиях. Планируется: организация и проведение соревнований внутри объединения, участие в городских и областных соревнованиях (12 этапов), 2-3 выезда за пределы области, участие в Соревнованиях СЗФО и республики Карелия.

Подготовка к соревнованиям осуществляется на основе тех результатов, которые показали воспитанники в течение определенного времени. Расстановка по технике на соревнованиях производится с учетом результатов отборочных соревнований в объединении и анализа показателей: личностных способностей, теоретических знаний, практических умений каждого спортсмена.

После каждых соревнований проводится «разбор полетов», ведется работа с протоколами, может происходить перестановка спортсменов по технике.

Проводится постоянная фиксация результатов каждого обучающегося. Оценивание результатов происходит по уровням: высокий, средний, начальный. Уровни освоения образовательной программы «Мотокросс» и динамики личностного продвижения воспитанника заносятся в таблицу по годам обучения.

Список используемых информационных источников

Для педагогов

Литература

1. Автомобильные и мотоциклетные кружки. – М., «Просвещение», 1988. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., «Просвещение», 1974. Быляева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М., «Просвещение»,
2. Автомобильный спорт. Правила соревнований. – М., «ДОСААФ СССР»,
3. Ерецкий М.И. Автомобиль – карт в школе. – С альбомом чертежей: Пособие для руководителей автоконструкторских кружков.-М., «Просвещение», 1969. Серяков И.М. Знакомьтесь –автомобиль. – М., «ДОСААФ», 1968. 5.Юрковский И.М. Вождение автомобилей. – М., «Патриот», 1990.
4. Исаев А.С. Изучайте автомобиль. – М., «Машиностроение», 1969.
5. Назаров М.М. Специальные кроссовые автомобиля-багги. –М., «ДОСААФ»,
6. Певзнер Г.М. Правила дорожного движения в иллюстрациях. – М., «Транспорт», 1990.
7. Правила дорожного движения.
8. Практические занятия по психологии: пособие для институтов физической культуры. Под редакцией О.Я. Богдановой, И.П. Волкова – М., «Физкультура и спорт», 1989.
9. Разумков Д.В., Семенов В.С. Упражнения по правилам дорожного автотранспорта.- М., «Высшая школа», 1971.
10. Спортивные игры. Учебник под редакцией З.А.Чейшвили. Л., «Просвещение», 1980.
11. .Силкин А.Н., Карманов Б.С. Пособие механикам мотоциклов. – М., «ДОСААФ», 1970.1982.1986.1987.
12. Трофимец Ю.И. Мотокросс. – М., «Патриот», 1990.
13. Филин В.Н. Воспитание физических качеств у юных спротсменов. М., «Просвещение», 1974.
14. Чиняев В.Г. Устройство и техническое обслуживание мотоциклов. – М., «ДОСААФ СССР», 1980.

Сайты:

1. http://www.avtorem.info/
2. http://www.avtowaz.ru/
3. http://www.doroga78.ru/
4. http://www.autosecret.net/

Для детей и родителей

Литература

1. Геслер В.М. Автомобиль своими руками. - М., «ДОСААФ», 1970.
2. Исаев А.С. Изучайте автомобиль. - М., «Машиностроение», 1969.
4. Певзнер Г.М. Правила дорожного движения в иллюстрациях. - М., «Транспорт», 1990.
5. Силкин А.Н., Карманов Б.С. Пособие механикам мотоциклов. - М., «ДОСААФ», 1970.

Сайты

1. http://www.avtoprofy.ru/
2. http://www.avtoraw.com/
3. http://patlah.net/
4. http://sanekua.ru/

МАТЕРИАЛЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

по дополнительной общеразвивающей программе «Мото-Хибины»»

I год обучения

Задачи: - контроль уровнЯ знаний, умений, навыков, полученных по программе 5-го года обучения «Мотокросс».

Оборудование:

- билеты с вопросами (три вопроса – устройство мотоцикла, техника безопасности, оказание первой помощи);

- кроссовая трасса для проведения соревнований.

Теоретически

1. Устройство, ремонт и регулировка систем и механизмов кроссового мотоцикла
2. Техника безопасности
3. Первая доврачебная помощь при ожогах, переломах, кровотечениях.

Практическая часть: Полоса препятствий в форме индивидуальной гонки на трассе (один круг).

Оценивается динамика старта, правильность прохождения виражей, неровностей и техника прохождения трамплинов. Контрольное время: 1 мин. 45 сек.

Система оценивания:

1. Теория: высокий - ответ на три вопроса плюс дополнительный

выше среднего - ответ на три вопроса

средний - ответ на два вопроса

ниже среднего – ответ на один вопрос

низкий – отсутствие ответа

2. Практика: техника прохождения трассы Высокий – время не более 1 мин.35 сек., без ошибок на трассе Выше среднего – время не более 1 мин. 35 сек. с одной ошибкой на трассе

Средний - время не более 1 мин. 40 сек. с одной-двумя ошибками на трассе Ниже среднего - время не более 1 мин. 45 сек. с одной-тремя ошибками на трассе

Низкий - время более 1 мин. 45 сек. с ошибками на трассе

Спортсмены, занявшие призовые места на областных, межобластных и всероссийских соревнованиях в течение последних двух лет, получают дополнительную высокую оценку.

Полученные оценки суммируются, и выводится средняя оценка

МАТЕРИАЛЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

по дополнительной общеразвивающей программе «Мото-Хибины»

II год обучения

Задачи: - контроль уровнЯ знаний, умений, навыков, полученных по программе 5-го года обучения «Мото-Хибины».

Оборудование : - билеты с вопросами (три вопроса – устройство мотоцикла, техника безопасности, оказание первой помощи);- кроссовая трасса для проведения соревнований.

Теоретически

1. Устройство, ремонт и регулировка систем и механизмов кроссового мотоцикла
2. Техника безопасности

2. Первая доврачебная помощь при ожогах, переломах, кровотечениях.

Практическая часть: Полоса препятствий в форме индивидуальной гонки на трассе (один круг).

Оценивается динамика старта, правильность прохождения виражей, неровностей и техника прохождения трамплинов. Контрольное время: 1 мин. 45 сек.

Система оценивания:

1. Теория: высокий –
   ответ на три вопроса плюс дополнительный выше среднего - ответ на три вопроса средний - ответ на два вопроса ниже среднего – ответ на один вопрос
   низкий – отсутствие ответа

2. Практика: техника прохождения трассы Высокий – время не более 1 мин.35 сек., без ошибок на трассе Выше среднего – время не более 1 мин. 35 сек. с одной ошибкой на трассе

Средний - время не более 1 мин. 40 сек. с одной-двумя ошибками на трассе Ниже среднего - время не более 1 мин. 45 сек. с одной-тремя ошибками на трассе Низкий - время более 1 мин. 45 сек. с ошибками на трассе

Спортсмены, занявшие призовые места на областных, межобластных и всероссийских соревнованиях в течение последних двух лет, получают дополнительную высокую оценку.

Полученные оценки суммируются, и выводится средняя оценка.