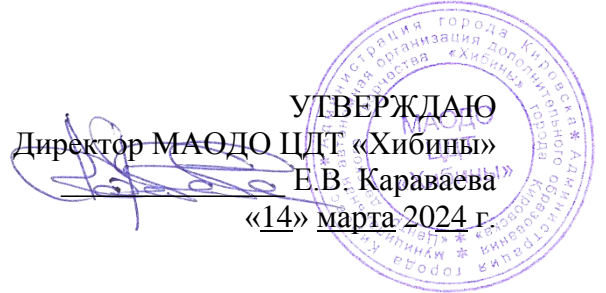


Администрация муниципального округа города Кировска  
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «14» марта 2024 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОДО ЦТТ «Хибины»  
Е.В. Каравеева  
«14» марта 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МОТОКРОСС»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации программы: 3 года (576 часов)

Составитель:  
Лутовинов Сергей Иванович,  
педагог дополнительного образования

г. Кировск,  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ .....	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения) .....	6
1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА .....	7
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	14
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	17
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	17
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	17
2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ /КОНТРОЛЯ.....	17
2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	19
2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....	22
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	23
Приложение 1, 2, 3. Календарно-учебный график на три года обучения .....	21

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В связи с происходящими изменениями в общественном сознании и повышением спроса у детей и родителей на культурно-образовательные, информационные, досуговые услуги возрастает значение различных видов неформального образования для личности и общества.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – базовый.

**Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:**

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

**Актуальность программы.**

Среди технических и военно-прикладных видов спорта немаловажная роль принадлежит мотоспорту, который прививает любовь к технике, воспитывает эмоционально-волевые качества спортсмена-водителя.

При освоении программы развиваются способности интуитивного прогнозирования развития дорожной ситуации и правильной оценки, что является основополагающим условием достижения высокого водительского мастерства.

**Новизна данной программы** заключается в использовании всех видов деятельности, развивающих личность ребёнка: игра, труд, учение, общение, творчество.

В содержание программы, включены новые разделы и темы: «Физическая культура», «Правила дорожного поведения», «История мотостроения», «История создания советских (российских) мотоциклов».

Большое внимание при занятии мотоспортом уделяется здоровьесберегающим технологиям, укреплению дисциплины и привитию сознательного отношения к занятиям, повышению общего среднего уровня физической подготовки учащихся, популяризации здорового образа жизни, стимулированию участия детей в соревнованиях.

### **Отличительные особенности программы.**

Педагогическая система объединений «Мотокросс» предусматривает поэтапное развитие творческих способностей обучающихся. В связи, с чем повышается роль технического творчества в воспитании и формировании личности способной в будущем к высокопроизводительному труду, технически насыщенной производственной деятельности. Благодаря созданию творческой среды на основе активной практической деятельности (обучение вождению, подготовки техники к соревнованиям, участие в соревнованиях и т.д.) воспитывается устойчивая мотивация к познанию и особые индивидуальные качества творческой личности.

Программа занятий в объединении «Мотокросс» выстроена от азов элементарного вождения мотоцикла до профессионального владения мото-техникой, позволяющего перейти из любителей – в профессионалы и включает в себя:

- теоретические занятия (изучение Правил дорожного движения и 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.

**Адресат программ:** обучающиеся 10-16 лет.

**Формы и режим занятий:** 1 год обучения рассчитан на 144 часа: 2 раза в неделю по 2 часа (академический час длится 45 минут) с перерывом в 10 минут; 2-3 год обучения – на 216 часов: 2 раза в неделю по 3 часа (академический час длится 45 минут) с перерывом в 10 минут. Режим занятий соответствует требованиям СанПиН. Соблюдается режим проветривания помещений, санитарное содержание помещений и площадок проведения занятий.

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).

Набор в группы свободный. Обучение проводится в группах с постоянным составом.

Программа базового уровня освоения. Срок реализации программы – 3 года.

Профессионально-ориентированные и увлеченные обучающиеся продолжают заниматься по программе «Мото-Хибины».

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы** - создание условий для социальной адаптации подростка, развития его технических и творческих способностей посредством включения его в деятельность учебного объединения «Мотокросс».

### **Задачи 1 года обучения:**

#### **Обучающие:**

- познакомить с устройством мотоцикла, принципом работы двигателя внутреннего сгорания, основных узлов и агрегатом;
- научить техническому обслуживанию и ремонту, формировать навыки работы со слесарным инструментом;
- познакомить с правилами дорожного движения;
- познакомить с приемами оказания доврачебной помощи.
- научить основам вождения;

#### **Развивающие:**

- развить физические способности детей: силу, быстроту и ловкость;

#### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию основных качеств будущего защитника Отечества: чувства патриотизма, гражданственности, национального самосознания.

### **Задачи 2 года обучения:**

#### **Обучающие:**

- изучить устройство и работу основных узлов и агрегатов мотоцикла;
- формировать навыки текущего ремонта мотоцикла;
- совершенствовать навыки применения правил дорожного движения.
- формировать навыки фигурного вождения и группового старта;

#### **Развивающие:**

- продолжить развивать физические способности детей;

#### **Воспитательные:**

- способствовать формированию чувства патриотизма.

### **Задачи 3 года обучения:**

#### **Обучающие:**

- изучить основные системы мотоцикла (питания, охлаждения, смазки, зажигания);
- научить оказывать первую доврачебную помощь;
- научить применять на практике правила дорожного движения;
- изучить практическое вождение мотоцикла.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию и концентрации внимания, как профессионально значимого качества.

#### **Воспитательные:**

- воспитать чувство команды и личной ответственности за результат.

**1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)**

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

п/н №	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля/ диагностики
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, Выполнение практических заданий педагога, Анализ педагогом и обучающимися качества выполняемых на занятиях работ, Внутриучрежденческое соревнования
2	Классификация и устройство мотоцикла.	2	2	0	
3	История мотостроения.	4	4	0	
4	Общее устройство мотоцикла.	4	2	2	
5	Устройство двигателя внутреннего сгорания.	10	6	4	
6	Устройство и работа основных систем, узлов и агрегатов мотоцикла.	8	6	2	
7	Кроссовые мотоциклы.	2	2	0	
8	Система электрооборудования.	4	3	1	
9	Силовая передача мотоцикла.	2	0	2	
10	Виды конструкций мотоцикла.	4	3	1	
11	Первая доврачебная помощь.	4	2	2	
12	Практическое вождение мотоцикла.	32	1	31	
13	Специальный курс мотоспортсмена.	8	0	8	
14	Общая физическая подготовка.	42	1	41	
15	Правила дорожного движения.	8	8	0	
16	Тренировка на кроссовой трассе.	8	2	6	
<b>Всего часов по программе:</b>		<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>	

**2 год обучения**

п/н №	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля/ диагностики
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	3	0	Педагогическое наблюдение, Выполнение практических заданий педагога, Анализ педагогом и обучающимися качества выполняемых на занятиях работ, Внутриучрежденческое соревнования
2	Классификация и устройство мотоцикла.	6	0	6	
3	История мотостроения.	6	6	0	
4	История создания советских (российских) мотоциклов.	3	3	0	
5	Устройство и работа различных типов ДВС.	9	6	3	
6	Система питания.	6	6	0	
7	Системы двигателя мотоцикла.	6	6	0	
8	Виды конструкций мотоцикла.	10	9	1	
9	Первая доврачебная помощь.	6	4	2	
10	Практическое вождение мотоцикла.	90	0	90	
11	Общая физическая подготовка.	40	0	40	
12	Специальный курс мотоспортсмена.	21	0	21	
13	Тренировка на кроссовой трассе.	10	1	9	
<b>Всего часов по программе:</b>		<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

### 3 год обучения

п/н №	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля/ диагностики
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	3	3	0	Педагогическое наблюдение, Выполнение практических заданий педагога, Анализ педагогом и обучающимися качества выполняемых на занятиях работ, Внутриучрежденческие соревнования
2	Первая доврачебная помощь.	9	6	3	
3	Техника безопасности.	3	3	0	
4	Практическое вождение мотоцикла.	90	0	90	
5	Удержание мотоцикла в заносе на повороте.	9	0	9	
6	Специальный курс мотоспортсмена.	9	0	9	
7	Общая физическая подготовка.	30	0	30	
8	Тренировка на кроссовой трассе.	60	0	60	
9	Итоговое занятие.	3	0	3	
<b>Всего часов по программе:</b>		<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Содержание учебного плана первого года обучения

##### **Тема 1: Вводное занятие. – 2 часа.**

Введение в образовательный курс. Диагностика.  
«Мотоцикл. Классификация и устройство».

##### **Тема 2: Классификация и устройство мотоцикла. Типы двигателей. – 2 часа.**

Теория. Знакомство с устройством мотоцикла: ходовая часть, двигатель, система питания, тормозная система, органы управления. Технические требования, предъявляемые к мотоциклам. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение и взаимодействие. Типы двигателей: четырехтактные и двухтактные. Типы двигателей: четырехтактные и двухтактные.

##### **Тема 3: История мотостроения. – 4 часа.**

Теория. Появление первых мотоциклов. Первые заводы производители мотоциклов. Даймлер. Харлей.

##### **Тема 4: Общее устройство мотоцикла. – 4 часа.**

Теория. Основные узлы мотоцикла. Наличие трансмиссии, электрооборудования, тормозной системы.

##### **Тема 5: История создания спортивных советских мотоциклов. – 10 часов.**

Теория. Первый спортивный мотоцикл в России. Заводы изготовители знаменитых спортивных марок мотоциклов. Устройство и работа основных узлов мотоцикла.

##### **Тема 6: Топливо и топливная система. – 8 часов.**

Теория. Марки топлива, система питания.

##### **Тема 7: Система смазки и охлаждения двигателя. – 2 часа.**

Теория. Виды системы смазки. Принципы систем охлаждения.  
Практика. Отработка заполнения двигателя охлаждающей жидкостью и замена масла.

**Тема 8: Система электрооборудования, система зажигания. – 4 часа.**

Теория. Генератор, электропроводка, освещение.

Практика. Установка момента зажигания.

**Тема 9: Силовая передача мотоцикла. – 2 часа.**

Практика. Установка и регулировка ведущей цепи.

**Тема 10: Типы конструкций кроссовых мотоциклов. – 4 часа.**

Теория. Виды конструкций. Рама дуплексная, полудуплексная.

**Тема 11: Оказание первой доврачебной помощи при механических травмах, ожогах, переломах. – 4 часа.**

Теория. Наложение повязок, виды повязок, наложение шин, наложение кровоостанавливающего жгута. Автомобильная аптечка.

Практика. Отработка техники оказания доврачебной помощи.

Тема: Техника безопасности при работе с мотоциклом

Теория. Правила поведения при обращении с мотоциклом.

Практика. Отработка приемов запуска мотоцикла.

**Тема 12. Практическое вождение мотоцикла. – 32 часа.**

Тема: Пробные поездки на тренажере.

Практика. Отработка навыков пользования сцеплением. Отработка приема «газ-сцепление».

Тема: Трогание с места и движение по кругу на 1 передаче.

Практика. Отработка планового отпускания рычага сцепления. Движение по кругу.

Тема: Движение по «змейке» на 1 2 передаче.

Практика. Отработка поворота вправо, влево.

Тема: Выполнение фигуры «8» на 1 передаче.

Практика. Отработка кругового движения в обратном направлении.

Тема: Переход на II передачу.

Практика. Пользование сцеплением и газом при переходе на II передачу.

Тема: Движение на II передаче по кругу.

Практика. Проезд круга на повышенной скорости.

Тема: Прохождение по «змейке» на II передаче.

Практика. Выполнение фигуры змейка на повышенной скорости.

Тема: Выполнение фигуры «8» на II передаче.

Практика. Овладение повышенным скоростным режимом. При выполнении фигуры 8.

Тема: Разгон на II передаче и переход на 1 передачу.

Практика. Отработка пользования сцеплением и тормозом.

Тема: Торможение на II передаче и переход на 1 передачу.

Практика. Торможение двумя тормозами.



Тема: Комбинированное торможение.

Практика. Овладение приемами торможения двигателем и тормозами.

### **Тема 13. Специальный курс мотоспортсмена. – 8 часов.**

Тема: Прохождение трасс различной степени сложности в различных погодных условиях.

Практика. Отработка навыков вождения на грязевых трассах.

### **Тема 14. Общая физическая подготовка Введение в учебный курс. – 42 часа.**

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.

### **Тема 15. Правила дорожного движения. – 8 часов.**

Тема: Запрещающие знаки.

Теория. Действия запрещающих знаков и их применение.

Тема: Предупреждающие знаки.

Теория. Предупреждающие знаки и другая информация для водителей.

Тема: Дорожная разметка.

Теория. Назначение дорожной разметки и ее нанесение на дороге.

Тема: Правила проезда перекрестков.

Теория. Типы перекрестков и правила их проезда.

Тема: Неформальные сигналы и правила вежливости водителей на дороге.

Теория. Использование световых и звуковых сигналов.

Тема: Ответственность водителя за нарушение правил дорожного движения.

Теория. Штрафы. Лишение прав.

### **Тема 16. Тренировка на кроссовой трассе. – 8 часов.**

Тема: Движение по трассе на II передаче.

Практика. Пробные поездки по кроссовой трассе с применением II передачи.

Тема: Движение по трассе с переходом на III передачу.

Практика. Увеличение скоростного режима при движении по трассе.

Тема: Отработка старта.

Практика пользования сцеплением и газом во время старта.

## **Содержание учебного плана второго года обучения**

### **Тема 1: Вводное занятие. – 3 часа.**

Введение в образовательную программу 2 года обучения. Диагностика.

### **Тема 3: История создания мотоцикла. – 6 часов.**

Теория Трициклы, моноциклы.

Тема: Компоновка узлов и агрегатов мотоцикла в различный период развития

Теория Расположение сцепления, трансмиссии, приводы ведущих колес.

### **Тема 4. История создания советских (российских) мотоциклов. – 3 часа.**

Теория. Появление первых советских мотоциклов на базе Харлея.

### **Тема 5. Устройство и работа различных типов ДВС. – 9 часов.**

Тема: Общее устройство двух-тактных двигателей.

Теория. Картер. Цилиндр. Продувочные окна. Типы камер сгорания.

Тема: Общее устройство четырех контактного двигателя.

Теория. Наличие ГРМ. Система смазки.

### **Тема 6. Система питания. – 6 часов.**

Тема: Марки топлива для двигателя внутреннего сгорания. Топливо и топливная система. Система двигателей внутреннего сгорания различных типов.

Теория. Виды бензинов, октановое число бензина. Карбюраторные, инжекторные, дизельные двигатели.

### **Тема 7. Система двигателя мотоцикла. – 6 часов.**

Тема: Система смазки и охлаждения ДВС.

Теория. Раздельная и совмещенная система смазки. Масляный насос. Фильтры.

Жидкостная, воздушная система охлаждения. Радиатор, помпа.

Практика. Разборка масляная насоса, промывка радиатора, замена фильтров.

Тема: Система электрооборудования.

Теория. Назначение системы. Приборы электрооборудования.

Практика. Регулировка зажигания.

Тема: Силовая передача.

Теория. Назначение силовой передачи. Виды силовой передачи.

Практика. Регулировка цепной передачи.

### **Тема 8. Виды конструкций мотоцикла. – 10 часов.**

Тема: Виды конструкций мотоцикла, Кроссовый мотоцикл.

Теория. Конструкции мотоцикла в зависимости от их применения.

### **Тема 9. Первая доврачебная помощь. – 6 часов.**

Тема: Оказание первой доврачебной помощи при механических травмах, ожогах и повреждениях.

Теория. Правила наложения шин, повязок. Остановка кровотечения.

Практика. Отработка приёмов наложения шин, повязок различных видов, остановки кровотечения.

## **Тема 10. Практическое вождение. – 90 часов.**

Тема: Техника безопасности при работе с мотоциклом.

Теория. Правила обращения с мотоциклом при запуске.

Тема: Езда стоя на мотоцикле.

Практика. Отработка приемов езды стоя на мотоцикле с переключением передач.

Тема: Езда стоя и в задней стойке при прохождении неровностей.

Практика. Отработка приемов езды при прохождении неровностей. Езда в задней стойке при прохождении неровностей.

Тема: Отработка прыжка с трамплина.

Практика. Применение оттяжки при прыжке с трамплина. Приземление на заднее колесо, на оба колеса.

Тема: Ремонт мотоцикла.

Практика. Разборка и ремонт двигателя. Ремонт ходовой части.

Тема: Торможение на II передаче и переход на I передачу.

Практика. Отработка приемов перехода с II на I передачу при торможении.

Тема: Выработка навыков вождения на льду.

Практика. Пользование газом и тормозом при вождении на льду.

Тема: Комбинированное торможение.

Практика. Использование двигателя и тормозов на льду.

Тема: Переход с II на III передачу<sup>31</sup>.

Практика. Отработка навыков перехода с II на III передачу.

Тема: Переход с II на IY передачу.

Практика. Отработка навыков перехода со II на IY передачу.

Тема: Переход с IY на III передачу.

Практика. Отработка навыков перехода со IY на III передачу.

Тема: Переход с IY на III и на II передачу.

Практика. Отработка навыков перехода с IY на III и на II передачу.

Тема: Вход в поворот с переключением с IY на I передачу.

Практика. Отработка навыков входа в поворот с переключением с IY на I передачу.

## **Тема 11. Общая физическая подготовка. – 40 часов.**

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

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.

### **Тема 12. Специальный курс мотоспортсмена. – 21 час.**

Тема: Использование эффективности сцепления шин с грунтом при старте.

Практика. Использование сцепления для повышения эффективности при старте.

Тема: Отработка положения гонщика при старте.

Практика. Отработка положения тела спортсмена при старте.

Тема: Оптимизация траектории движения гонщика при старте.

Практика. Отработка правильной траектории индивидуальной для каждого спортсмена.

### **Тема 13. Тренировка на кроссовой трассе. – 10 часов.**

Тема: Отработка старта

Практика. Отработка минимального стартового времени.

Тема: Движение по трассе при прохождении неровностей.

Практика. Методика прохождения трассы «стиральная доска».

Тема: Прохождение поворотов.

Практика. Тактика прохождения поворотов с разным радиусом. Диагностика. Внутриклубные соревнования.

## **Содержание учебного плана третьего года обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие. – 3 часа.**

Введение в образовательную программу 3 года обучения. Диагностика.

### **Тема 2. Оказание первой доврачебной помощи при механических травмах, ожогах, переломах. – 9 часов.**

Теория. Наложение повязок, виды повязок, наложение шин, наложение кровоостанавливающего жгута. Автомобильная аптечка.

Практика. Отработка техники оказания техники доврачебной помощи.

### **Тема 4. Практическое вождение мотоцикла. – 90 часов.**

Тема: Старт – разгон.

Практика. Отработка навыков старта с места и разгона мотоцикла.

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 медленной езды на мотоцикле.

Тема: Езда стоя на мотоцикле с переключением передач.

Практика. Отработка навыков езды стоя на мотоцикле с переключением передач.

Тема: Езда стоя при прохождении неровностей.

Практика. Отработка навыков езды стоя при прохождении неровностей.

Тема: Езда в задней стойке при прохождении неровностей.

Практика. Отработка навыков езды в задней стойке при прохождении неровностей.

Тема: Отработка прыжка с трамплина.

Практика. Отработка навыков прыжков с трамплина.

Тема: Ремонт мотоцикла.

Практика. Ремонт мотоцикла.

Тема: Комбинированное торможение.

Практика. Отработка навыков комбинированного торможения.

Тема: Торможение на II передаче и переход на I передачу.

Практика. Отработка навыков торможения на II передаче и перехода на I передачу.

Тема: Прохождение неровностей на II передаче без отрыва переднего колеса.

Практика. Отработка навыков прохождения неровностей на II передаче без отрыва переднего колеса.

Тема: Прохождение неровностей на II передаче с отрывом переднего колеса.

Практика. Прохождение неровностей на II передаче с отрывом переднего колеса.  
Прохождение неровностей на II передаче с отрывом переднего колеса.

Тема: Переход с II на III передачу.

Практика. Освоение навыков перехода с II на III передачу.

Тема: Переход с II на IV передачу.

Практика. Освоение навыков перехода с II на IV передачу.

Тема: Переход с IV на III передачу.

Практика. Освоение навыков перехода с IV на III передачу.

Тема: Переход с IV на III и на II передачу.

Практика. Освоение навыков перехода с IV на III и на II передачу.

### **Тема 5. Удержание мотоцикла в заносе на повороте. – 9 часов.**

Тема: Удержание мотоцикла с заносом заднего колеса.

Практика. Освоение навыков удержания мотоцикла с заносом заднего колеса.

Тема: Удержание мотоцикла с заносом переднего и заднего колеса.

Практика. Освоение навыков удержания мотоцикла с заносом переднего и заднего колеса.

Тема: Удержание мотоцикла с заносом заднего колеса при помощи ноги.

Практика. Освоение навыков удержания мотоцикла с заносом заднего колеса при помощи ноги.

Тема: Прохождение поворота по «стенке».

Практика. Освоение навыков прохождения поворота по «стенке».

### **Тема 6. Специальный курс мотоспортсмена. – 9 часов.**

Тема: Прохождение трасс разной степени сложности в различных погодных условиях.

Практика. Освоение навыков прохождения 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 7. Общая физическая подготовка. – 30 часов.**

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.

### **Тема 8. Тренировка на кроссовой трассе. – 60 часов.**

Тема: Движение по трассе на II передаче.

Практика. Освоение навыков движения по трассе на II передаче.

Тема: Движение по трассе с переходом на III передачу.

Практика. Освоение навыков движения по трассе с переходом на III передачу.

Тема: Отработка старта.

Практика. Отработка навыков старта.

Тема: Движение по трассе при прохождении неровностей.

Практика. Отработка навыков движения по трассе при прохождении неровностей. Внутриклубные соревнования.

## 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### По окончании 1 года обучения

#### Предметные

##### *Обучающиеся должны знать:*

- мотокросс, историю его развития;
- общее устройство мотоцикла и его основных узлов;
- общее устройство двигателя внутреннего сгорания;
- правила эксплуатации мотоцикла;
- приемы безопасного вождения мотоцикла; основные требования и порядок разборки-сборки основных узлов мотоцикла
- вопросы техники безопасности при работе с инструментом и оборудованием;
- вопросы техники безопасности при вождении мотоцикла;
- правила дорожного движения.

##### *уметь:*

- пользоваться простейшим инструментом;
- ремонтировать (заменять) основные узлы мотоцикла;
- выполнять простейшие приемы и фигуры вождения мотоцикла;
- проводить техническое обслуживание мотоцикла;
- производить простейший ремонт узлов и агрегатов мотоцикла;
- правильно эксплуатировать мотоцикл.

##### *владеть:*

- способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.

### По окончании 2 года обучения

#### *Обучающиеся должны*

##### *знать:*

- технику безопасности при проведении ремонтных работ.
- устройство и работу основных узлов мотоцикла
- технику безопасности при вождении и эксплуатации мотоцикла.
- особенности старта с места, прохождения различных фигур и прямых участков трассы.
- порядок проведения технического обслуживания мотоцикла.
- классификацию и технические требования к спортивным мотоциклам.
- правила проведения соревнований
- значение физической подготовки для развития спортсмена-мотоциклиста

##### *уметь:*

- осуществлять ремонт основных узлов двигателя внутреннего сгорания под контролем педагога
- осуществлять самостоятельный ремонт системы питания и тормозной системы
- выполнять различные фигуры, используемые на соревнованиях по мотокроссу.
- проводить техническое обслуживание мотоцикла.
- проводить диагностику неисправных деталей.
- осуществлять текущий ремонт мотоцикла.
- принимать участие в областных соревнованиях по мотокроссу.
- выполнять комплекс физических упражнений на развитие быстроты и ловкости.

### **По окончании 3 года обучения**

**Обучающиеся должны**

**знать:**

- теорию прохождения трасс разной конфигурации
- виды и конструкции спортивных мотоциклов
- современные виды топлива и их применение
- специальные требования к мотоциклам.

**уметь:**

- использовать навыки вождения на трассах различной сложности в разных погодных условиях,
- участвовать в соревнованиях по мотокроссу.
- оказывать первую доврачебную помощь.



## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Количество учебных часов на год: 1 год обучения – 144 академических часа.  
2 год обучения – 216 академических часов.  
3 год обучения – 216 академических часов.

Учебный график обучения рассчитан на 36 учебных недель. Занятия по программе проводятся (первый год обучения) со второй недели сентября, 2 и 3 год обучения с первой недели сентября по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул (праздничных дней)

Занятия и контроль обучающихся проводятся в соответствии с календарно-учебным графиком (Приложение №1).

### **2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Кабинет должен быть оборудован:**

- экраном для просмотра фильмов по устройству, эксплуатации и ремонту мотоцикла;
- шкафами для хранения наглядных пособий, запасных частей для техники, экипировки;
- слесарным инструментом;
- плакатами по устройству мотоцикла и правилам дорожного движения.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- подъёмники для вывешивания мотоциклов при обслуживании;
- мотоциклы кроссовые;
- экипировка;
- конусы;
- трапы для погрузки/выгрузки мототехники;
- наличие технических средств обучения;
- наличие инструментальной базы;
- наличие мотоциклов с необходимым набором запасных частей.

### **2.3 ФОРМЫ ДИАГНОСТИКИ**

Уровень освоения содержания образовательной программы определяется по степени освоения обучающимися теоретических знаний и практических умений.

В течение года для определения результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля: входной, текущий, промежуточный и итоговый.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств обучающихся. Проводится на занятиях в течение года.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела программы или в конце определенного периода обучения.

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения ОП по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ педагогом и обучающимися качества выполняемых на занятиях работ, проверка теоретических знаний в виде тестовых заданий, участие в соревнованиях.

Таблица 1. – Критерии оценки.

п/н №		<b>Высокий (3б.)</b>	<b>Средний (2б.)</b>	<b>Низкий (1б.)</b>
1	Способность самостоятельно выполнять задания, старательность	Сам принимает решения при выполнении заданий, проявляет инициативу	Не всегда способен принять решение, прилагает недостаточно усилий при выполнении	Проявляет мало инициативы на всех этапах выполнения задания, проявляет неуверенность
2.	Аккуратность	Выполняет работу качественно, аккуратно и без брака	Выполняет работу аккуратно, но с браком	Выполняет работу неаккуратно и с браком
3.	Соблюдение ТБ при выполнении задания	Знает и соблюдает технику безопасности	Знает технику безопасности, не всегда соблюдает её	Не соблюдает технику безопасности
4.	Время выполнения работы, Способность следовать плану выполнения работы	Работа выполняется поэтапно без спешки. Работа выполнена вовремя	Распределяет время неравномерно, работает очень медленно или в спешке	Не справился в отведенное время
5.	Заинтересованность учебным процессом	Интерес к работе на всех этапах выполнения	Интерес к работе только на первых этапах выполнения	Нет интереса к работе
6.	Положение на мотоцикле	Правильная посадка, правильные, безопасные и необходимые перемещения во время движения	В начале занятия положение и посадка правильные, но к концу занятия посадка меняется в худшую сторону	Неверное расположение на мотоцикле
7.	Знание правил пользования горюче-смазочными материалами	Аккуратно обращается с ГСМ. Знает назначение, сроки замены или пополнения	Не вовремя пополняет или заменяет ГСМ	Неаккуратно обращается с ГСМ
8.	Начало движения	Уверенно и быстро начинает движение. При маневрировании уверенно увеличивает скорость.	В начале движения допускает ошибки (дёрганое начало движения). При маневрировании допускает избыточную поворачиваемость мотоцикла	Глушит двигатель при начале движения или допускает переворот мотоцикла
9.	Преодоление неровностей и виражей	Уверенно преодолевает препятствия на различных скоростях	Перед препятствием снижает скорость и преодолевает их с чрезмерной опаской	Неверно выбирает скорость при подходе к препятствиям
10.	Преодоление кроссовой трассы в процессе соревнований	Уверенно движется по трассе. Оптимально выбирает темп движения. Не мешает другим участникам.	Двигается заметно медленнее основной группы участников соревнований. Неверно выбирает темп движения по	Не следит за происходящим на трассе. Своими перемещениями в ходе движения с другими

	Безопасно ведёт борьбу с другими участниками соревнований	трассе	участниками соревнований может привести к столкновениям
--	---	--------	---

Таблица 2. – Система начисления баллов за освоение ДООП

№	Задание	Баллы		Критерии
		min	max	
Промежуточный контроль.				
1	Подготовка мотоцикла к занятию. Начало движения и остановка.0	10	30	Критерии № 1-10
Итоговый контроль.				
2	Подготовка мотоцикла к практическому занятию. Преодоление кроссовой трассы	10	30	Критерии № 1-10
Итого за год		20	60	

## 2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Общая физическая подготовка

Возраст, лет	мальчики			девочки		
<i>1. Подтягивание (количество раз)</i>						
Уровень подготовленности						
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
6 лет	10 и выше	4-9	3 и ниже	3 и выше	2	1 и ниже
7 лет	12 и выше	5-11	4 и ниже	4 и выше	2-3	1 и ниже
8 лет	14 и выше	7-13	6 и ниже	5 и выше	3-4	2 и ниже
9 лет	16 и выше	8-15	7 и ниже	6 и выше	3-5	2 и ниже
10 лет	18 и выше	9-17	8 и ниже	7 и выше	4-6	3 и ниже
11 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	8 и выше	4-7	3 и ниже
12 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	9 и выше	5-8	4 и ниже
13 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	10 и выше	5-9	4 и ниже
14 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	11 и выше	6-10	5 и ниже
15 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
16 лет	22 и выше	11-21	10 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
17 лет	24 и выше	12-23	11 и ниже	14 и выше	7-13	6 и ниже
<i>2. Подъем туловища за 30 сек. (количество раз)</i>						
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
6 лет	17 и выше	9-16	8 и ниже	16 и выше	8-15	7 и ниже
7 лет	18 и выше	9-17	8 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
8 лет	19 и выше	10-18	9 и ниже	17 и выше	9-16	8 и ниже
9 лет	20 и выше	10-19	9 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
10 лет	21 и выше	11-20	10 и ниже	18 и выше	9-17	8 и ниже
11 лет	22 и выше	11-21	10 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
12 лет	23 и выше	12-22	11 и ниже	19 и выше	10-18	9 и ниже
13 лет	24 и выше	12-23	11 и ниже	20 и выше	10-19	9 и ниже
14 лет	25 и выше	13-24	12 и ниже	20 и выше	11-19	9 и ниже
15 лет	26 и выше	13-25	12 и ниже	21 и выше	11-20	10 и ниже

Возраст, лет	мальчики			девочки		
	16 лет	27 и выше	14-26	13 и ниже	21 и выше	11-20
17 лет	28 и выше	14-27	13 и ниже	22 и выше	11-21	10 и ниже
<i>3. Прыжки в длину с места (в см.)</i>						
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
6 лет	140 и выше	110-130	90 и ниже	135 и выше	100-120	75 и ниже
7 лет	155 и выше	115-135	100 и ниже	150 и выше	110-130	85 и ниже
8 лет	165 и выше	125-145	110 и ниже	155 и выше	125-140	90 и ниже
9 лет	175 и выше	130-150	120 и ниже	160 и выше	135-150	110 и ниже
10 лет	185 и выше	140-160	130 и ниже	170 и выше	140-150	120 и ниже
11 лет	190 и выше	150-170	140 и ниже	175 и выше	150-160	130 и ниже
12 лет	195 и выше	155-175	145 и ниже	180 и выше	155-165	135 и ниже
13 лет	200 и выше	160-180	150 и ниже	185 и выше	160-170	140 и ниже
14 лет	205 и выше	165-195	155 и ниже	190 и выше	165-175	145 и ниже
15 лет	210 и выше	170-200	160 и ниже	195 и выше	170-180	150 и ниже
16 лет	215 и выше	175-205	165 и ниже	200 и выше	175-185	155 и ниже
17 лет	220 и выше	180-210	170 и ниже	205 и выше	180-190	160 и ниже
<i>4. Ходьба на лыжах</i>						
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
6 лет	11,00 и ниже	11,30	12,00 и выше	11,30 и ниже	12,00	12,30 и выше
7 лет	10,00 и ниже	10,30	11,00 и выше	10,30 и ниже	11,00	11,30 и выше
8 лет	9,00 и ниже	9,30	10,00 и выше	9,30 и ниже	10,00	10,30 и выше
9 лет	8,00 и ниже	8,30	9,00 и выше	8,30 и ниже	9,00	9,30 и выше
10 лет	7,00 и ниже	7,30	8,00 и выше	7,30 и ниже	8,00	8,30 и выше
11 лет	6,30 и ниже	7,00	7,30 и выше	7,00 и ниже	7,30	8,00 и выше
12 лет	6,00 и ниже	6,30	7,00 и выше	6,30 и ниже	7,00	7,30 и выше
13 лет	5,30 и ниже	6,00	6,30 и выше	6,00 и ниже	6,30	7,00 и выше
14 лет	5,00 и ниже	5,30	6,00 и выше	5,30 и ниже	6,00	6,30 и выше
15 лет	4,30 и ниже	5,00	5,30 и выше	5,00 и ниже	5,30	6,00 и выше
16 лет	4,00 и ниже	4,30	5,00 и выше	4,30 и ниже	5,00	5,30 и выше
17 лет	3,30 и ниже	4,00	4,30 и выше	4,00 и ниже	4,30	5,00 и выше
<i>5. Отжимание от пола</i>						
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
6 лет	12 и выше	10	8 и ниже	10 и выше	8	6 и ниже
7 лет	14 и выше	12	10 и ниже	12 и выше	10	8 и ниже
8 лет	16 и выше	14	12 и ниже	14 и выше	12	8 и ниже
9 лет	18 и выше	16	14 и ниже	16 и выше	14	10 и ниже
10 лет	20 и выше	18	16 и ниже	18 и выше	16	12 и ниже
11 лет	22 и выше	20	18 и ниже	20 и выше	18	14 и ниже
12 лет	24 и выше	22	20 и ниже	22 и выше	20	16 и ниже
13 лет	26 и выше	24	22 и ниже	24 и выше	22	18 и ниже
14 лет	28 и выше	26	24 и ниже	26 и выше	24	20 и ниже
15 лет	30 и выше	28	26 и ниже	28 и выше	26	22 и ниже
16 лет	33 и выше	30	28 и ниже	30 и выше	28	24 и ниже
17 лет	35 и выше	32	30 и ниже	32 и выше	30	26 и ниже

6. Бег 1000 м (мин.сек.)						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 лет	6,00 и ниже	6,01-9,01	9,02 и выше	6,10 и ниже	6,11-9,10	9,11 и выше
7 лет	5,45 и ниже	5,46-8-45	8,46 и выше	6,00 и ниже	6,01-9,09	9,10 и выше
8 лет	5,36 и ниже	5,37-8,30	8,31 и выше	5,50 и ниже	5,51-8,50	8,51 и выше
9 лет	5,16 и ниже	5,17-8,15	8,16 и выше	5,40 и ниже	5,41-8,40	8,41 и выше
10 лет	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше	5,30 и ниже	5,31-8,30	8,31 и выше
11 лет	4,46 и ниже	4,47-7,45	7,46 и выше	5,20 и ниже	5,21-8,20	8,21 и выше
12 лет	4,30 и ниже	4,31-7,30	7,31 и выше	5,10 и ниже	5,11-8,10	8,11 и выше
13 лет	4,20 и ниже	4,21-7,15	7,16 и выше	5,00 и ниже	5,01-8,00	8,01 и выше
14 лет	4,10 и ниже	4,11-7,00	7,01 и выше	4,50 и ниже	4,51-7,50	7,51 и выше
15 лет	3,55 и ниже	3,56-6,45	6,46 и выше	4,40 и ниже	4,41-7,40	7,41 и выше
16 лет	3,26 и ниже	3,37-6,30	6,31 и выше	4,30 и ниже	4,31-7,30	7,31 и выше
17 лет	3,20 и ниже	3,21-6,15	6,16 и выше	4,20 и ниже	4,21-7,20	7,21 и выше
7. Бег 30 м (сек)						
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 лет	6,0 и ниже	7,8-6,5	8,0 и выше	6,8 и ниже	8,0-7,0	8,2 и выше
7 лет	5,6 и ниже	7,3-6,2	7,5 и выше	5,8 и ниже	7,5-6,4	7,6 и выше
8 лет	5,4 и ниже	7,0-6,0	7,1 и выше	5,6 и ниже	7,2-6,2	7,3 и выше
9 лет	5,1 и ниже	6,7-5,7	6,8 и выше	5,3 и ниже	6,9-6,0	7,0 и выше
10 лет	5,1 и ниже	6,5-5,6	6,6 и выше	5,2 и ниже	6,5-5,6	6,6 и выше
11 лет	5,0 и ниже	6,1-5,5	6,3 и выше	5,1 и ниже	6,3-5,7	6,4 и выше
12 лет	4,9 и ниже	5,8-5,4	6,0 и выше	5,0 и ниже	6,2-5,5	6,3 и выше
13 лет	4,8 и ниже	5,6-5,2	5,9 и выше	4,9 и ниже	6,0-5,4	6,2 и выше
14 лет	4,7 и ниже	5,5-5,1	5,8 и выше	4,9 и ниже	5,9-5,4	6,1 и выше
15 лет	4,5 и ниже	5,3-4,9	5,5 и выше	4,8 и ниже	5,8-5,3	6,0 и выше
16 лет	4,4 и ниже	5,1-4,8	5,2 и выше	4,8 и ниже	5,7-5,3	5,8 и выше
17 лет	4,3 и ниже	5,0-4,7	5,1 и выше	4,7 и ниже	5,7-5,3	5,8 и выше

*Примечание:* Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП считаются выполненными, при выполнении 75% заданного объема.

#### Специально-техническая подготовка

1.	Расположение рычагов управления на мотоцикле	зачет/не зачет
2.	Трогаться с места и торможение	зачет/не зачет
3.	Переключение передач во время движения	зачет/не зачет
4.	Переключение передач с низкой на высокую и обратно	зачет/не зачет
5.	Экстренная остановка мотоцикла	зачет/не зачет
6.	Преодоление подъемов	зачет/не зачет
7.	Управление рычагами управления мотоцикла в тяжелых условиях эксплуатации	зачет/не зачет
8.	Езда на заднем колесе	зачет/не зачет
9.	Преодоление препятствий	зачет/не зачет
10.	Резкое ускорение и торможение передним тормозом	зачет/не зачет
11.	Преодоление высоких препятствий	зачет/не зачет
12.	Езда по песку и колеям	зачет/не зачет
13.	Преодоление спец. препятствий в режиме интенсивного наката.	Зачет/не зачет
14.	Стойки и посадки на различных грунтах.	Зачет/не зачет
15.	Техника газа и тормоза в полете	Зачет/не зачет
16.	Управление мотоциклом в полете.	Зачет/не зачет

## 2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Теоретические и практические занятия проходят в специально оборудованном помещении. Практические навыки вождения кроссовых мотоциклов отрабатываются на специально подготовленных закрытых кроссовых трассах, т. е. вне дорог общего пользования.

Занятия в секции кроме педагога дополнительного образования могут проводить спортсмены и техники мотоклуба.

Воспитательная работа с детьми проводится в форме экскурсий на соревнования с участием знаменитых спортсменов, показательных выступлений на городских мероприятиях.

Итогом работы секции является участие юных спортсменов в специально организованных мероприятиях: соревнованиях, тренировочных сборах.

Занятия строятся по примерной схеме:

Вводная часть:

а) постановка познавательной задачи;  
б) знакомство с особенностями физ. подготовки юных спортсменов; целевой инструктаж по технике безопасности.

Основная часть:

а) повторение пройденного материала;  
б) изложение нового материала;  
в) ответы на вопросы по изложенному материалу;  
г) практическая работа (групповые и индивидуальные занятия);  
д) обсуждение результатов практической работы (замечания, дополнения, обобщения).

Заключительная часть:

а) определение степени выполнения поставленной задачи;  
б) дополнительный акцент на существенных ошибках, допущенных как в групповых, так и в индивидуальных формах работы (если такие имеются);  
в) замечания по грубым нарушениям техники безопасности, допущенных в ходе занятий (если такие имеются);  
г) рекомендации для самостоятельной работы дома.

Данная схема является примерной и может видоизменяться от содержания материала, цели занятия, контингента учащихся, их интереса, практических навыков и т. д.

**Методы работы на занятии:**

— словесный метод (беседа, рассказ, дискуссия и пр.);  
— наглядный метод (демонстрация модели или вида работы; изучение схемы или чертежа; экскурсии и пр.);  
— практический метод (практическая работа; подборка материала и т.д.).

Указанные методы используются на занятиях в комплексе, однако основное место на занятиях занимает практическая работа, в результате которой создается проект определенного назначения.

**Ведущие методические принципы:**

Принцип деятельности подразумевает активное включение обучающегося в учебно-проектную деятельность через открытие им нового знания, участие в разрешении проблемной ситуации, освоение необходимых знаний, навыков и умений для решения творческих задач.

Принцип гуманности основан на уважении к личности обучающихся, признании его права на собственное мнение. Соблюдение данного принципа является залогом свободы и творческой раскрепощенности обучающихся во время занятий.

Принцип творчества предполагает максимальную ориентацию на творческое начало в деятельности обучающихся младшего звена, приобретение ими собственного чувственного, интеллектуального, технологического опыта, способности самостоятельного выбора решений.

Принцип вариативности дает возможность развивать у обучающихся вариативное мышление, учит сравнивать и находить оптимальный вариант.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Список литературы для педагога*

1. Ваганов, В.И., Пинт, А.А. Езжу без аварий. / В.И. Ваганов. – М., Патриот, 1998.
2. Волков, А. Проектирование мотоцикла. / А. Волков. – М.: Машиностроение, 1978.
3. Демченко, Б.Ф. Азбука мотоциклиста. / Б.Ф. Демченко. – М.: Издательство ДОСААФ СССР 1984.
4. Журнал «МОТО».
5. Журнал «Мотомания».
6. Котов, П.Н., Капустин, А.А. Ремонт тяжёлых мотоциклов. / П.Н. Котов. – Л.: Машиностроение. Ленингр. Отд-ние, 1990.
7. Ксенофонтов, И.В. Устройство и техническое обслуживание мотоциклов. 2004.
8. Орлов, Ю.Б. Автомобильный и мотоциклетные кружки. / Ю.Б. Орлов. – М., Просвещение, 1993.

### *Список литературы для детей и родителей*

1. Демченко, Б.Ф. Азбука мотоциклиста. / Б.Ф. Демченко. – М.: Издательство ДОСААФ СССР 1984.
2. Журнал «МОТО».
3. Журнал «Мотомания».
4. Ксенофонтов, И.В. Устройство и техническое обслуживание мотоциклов. 2004.

## Календарный учебный график первого года обучения

п/п №	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля	
1	Сентябрь	групповая	2	Тема: Вводное занятие. Введение в образовательный курс. Диагностика.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ (теоретические занятия), Специальная площадка при въезде в город Кировск и боксы на ул. Лабунцова (практические занятия)	опрос	
2		групповая	2	Мотоцикл. Классификация и устройство.		опрос	
3		групповая	2	Классификация и устройство мотоцикла. Типы двигателей.		опрос	
4		групповая	2	Двигатель, система питания, тормозная система, органы управления. Технические требования, предъявляемые к мотоциклам. Основные части мотоцикла, их назначение, расположение и взаимодействие. Типы двигателей: четырехтактные и двухтактные. Типы двигателей: четырехтактные и двухтактные.		опрос	
5		групповая	2	История мотостроения. Появление первых мотоциклов. Первые заводы производители мотоциклов. Даймлер. Харлей.		опрос	
6		групповая	2	Основные узлы мотоцикла.		практическая работа	
7		групповая	2	Наличие трансмиссии, электрооборудования, тормозной системы.		практическая работа	
8		групповая	2	Марки топлива, система питания.		практическая работа	
9		Октябрь	групповая	2		Система смазки и охлаждения двигателя.	практическая работа
10			групповая	2		Виды системы смазки. Принципы систем охлаждения.	практическая работа
11			групповая	2		Отработка заполнения двигателя охлаждающей жидкостью и замена масла.	практическая работа
12			групповая	2		Система электрооборудования, система зажигания. Генератор, электропроводка, освещение.	практическая работа
13		Ноябрь	групповая	2		Установка момента зажигания.	практическая работа
14			групповая	2		Силовая передача.	практическая работа



15		групповая	2	Установка и регулировка ведущей цепи.		практическая работа	
16		групповая	2	Типы конструкций кроссовых мотоциклов.		практическая работа	
17		групповая	2	Виды конструкций. Рама дуплексная, полудуплексная.		практическая работа	
18		групповая	2	Оказание первой доврачебной помощи при механических травмах, ожогах, переломах.		практическая работа	
19		групповая	2	Наложение повязок, виды повязок, наложение шин, наложение кровоостанавливающего жгута. Автомобильная аптечка. Отработка техники оказания техники доврачебной помощи.		практическая работа	
20		групповая	2	Техника безопасности при работе с мотоциклом. Правила поведения при обращении с мотоциклом.		практическая работа	
21	Декабрь	групповая	2	Отработка приемов запуска мотоцикла.		практическая работа	
22		групповая	2	Практическое вождение мотоцикла Пробные поездки на тренажере.		практическая работа	
23		групповая	2	Отработка навыков пользования сцеплением. Отработка приема «газ-сцепление».		практическая работа	
24		групповая	2	Трогание с места и движение по кругу на 1 передаче		практическая работа	
25		групповая	2	Отработка планового отпускания рычага сцепления. Движение по кругу.		практическая работа	
26		групповая	2	Движение по «змейке» на 1 2 передаче.		практическая работа	
27		групповая	2	Отработка поворота вправо, влево.		практическая работа	
28		групповая	2	Выполнение фигуры «8» на 1 передаче.		практическая работа	
29		Январь	групповая	2	Отработка кругового движения в обратном направлении.		практическая работа
30			групповая	2	Переход на II передачу.		практическая работа
31	групповая		2	Пользование сцеплением и газом при переходе на II передачу.		практическая работа	
32	групповая		2	Движение на II передаче по кругу.		практическая работа	

33		групповая	2	Проезд круга на повышенной скорости.		практическая работа
34		групповая	2	Прохождение по «змейке» на II передаче.		практическая работа
35		групповая	2	Выполнение фигуры змейка на повышенной скорости.		практическая работа
36		групповая	2	Выполнение фигуры «8» на II передаче.		практическая работа
37	Февраль	групповая	2	Овладение повышенным скоростным режимом При выполнении фигуры 8.		практическая работа
38		групповая	2	Разгон на II передаче и переход на I передачу.		практическая работа
39		групповая	2	Отработка пользования сцеплением и тормозом.		практическая работа
40		групповая	2	Торможение на II передаче и переход на I передачу		практическая работа
41		групповая	2	Торможение двумя тормозами. Комбинированное торможение.		практическая работа
42		групповая	2	Овладение приемами торможения двигателем и тормозами.		практическая работа
43		групповая	2	Прохождение трасс различной степени сложности в различных погодных условиях.		практическая работа
44		групповая	2	Отработка навыков вождения на грязевых трассах.		практическая работа
45		групповая	2	Общая физическая подготовка Введение в учебный курс.		практическая работа
46		Март	групповая	2	Диагностика. Физическая подготовка – основа здорового образа жизни.	
47	групповая		2	Влияние спортивных игр на развитие физической подготовки.		соревнование
48	групповая		2	спортивная игра.		соревнование
49	групповая		2	Волейбол. Баскетбол.		соревнование
50	групповая		2	Развитие мышечной массы.		сдача норматива
51	групповая		2	Работа на тренажерах. Силовые упражнения: подтягивание на турнике, отжимание от пола.		сдача норматива
52	групповая		2	Развитие координационных способностей.		сдача норматива
53	групповая		2	Ведение мяча. Быстрая передача мяча.		сдача норматива

54	Апрель	групповая	2	Развитие скоростно-силовых качеств.		сдача норматива	
55		групповая	2	Практические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		сдача норматива	
56		групповая	2	Развитие физической выносливости.		сдача норматива	
57		групповая	2	Бег на 1 км. Кросс.		сдача норматива	
58		групповая	2	Правила дорожного движения Запрещающие знаки.		тест	
59		групповая	2	Действия запрещающих знаков и их применение.: Предупреждающие знаки.		тест	
60		групповая	2	Предупреждающие знаки и другая информация для водителей. Дорожная разметка.		тест	
61		групповая	2	Назначение дорожной разметки и ее нанесение на дороге.		тест	
62		групповая	2	Правила проезда перекрестков.		тест	
63		групповая	2	Типы перекрестков и правила их проезда.		тест	
64		групповая	2	Неформальные сигналы и правила вежливости водителей на дороге.		тест	
65		Май	групповая	2		Использование световых и звуковых сигналов.	тест
66			групповая	2		Ответственность водителя за нарушение правил дорожного движения. Штрафы. Лишение прав.	тест
67			групповая	2		Тренировка на кроссовой трассе Движение по трассе на II передаче.	сдача норматива
68	групповая		2	Пробные поездки по кроссовой трассе с применением II передачи.	сдача норматива		
69	групповая		2	Движение по трассе с переходом на III передачу.	сдача норматива		
70	групповая		2	Увеличение скоростного режима при движении по трассе.	сдача норматива		
71	групповая		2	Отработка старта. Практика пользования сцеплением и газом во время старта.	сдача норматива		
72	групповая		2	Итоговое занятие.	тест		
<b>Всего часов по программе</b>			<b>144</b>	<b>часа</b>			

## Календарный учебный график второго года обучения

п/п №	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	групповая	3	Вводное занятие.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ (теоретические занятия), Специальная площадка при въезде в город Кировск и боксы на ул. Лабунцова (практические занятия)	опрос
2		групповая	3	Классификация и устройство мотоцикла.		опрос
3		групповая	3	Классификация и устройство мотоцикла.		опрос
4		групповая	3	История мотостроения.		опрос
5		групповая	3	История мотостроения.		опрос
6		групповая	3	История создания советских (российских) мотоциклов.		практическая работа
7		групповая	3	Устройство и работа различных типов ДВС.		практическая работа
8		групповая	3	Устройство и работа различных типов ДВС.		практическая работа
9		групповая	3	Устройство и работа различных типов ДВС.		практическая работа
10	Октябрь	групповая	3	Система питания.		практическая работа
11		групповая	3	Система питания.		практическая работа
12		групповая	3	Система двигателя мотоцикла.		практическая работа
13		групповая	3	Система двигателя мотоцикла.		практическая работа
14		групповая	2	Виды конструкций мотоцикла.		практическая работа
15		групповая	2	Виды конструкций мотоцикла.		практическая работа
16		групповая	2	Виды конструкций мотоцикла.		практическая работа
17		групповая	2	Виды конструкций мотоцикла.		практическая работа
18		групповая	2	Виды конструкций мотоцикла.		практическая работа

19	Ноябрь	групповая	3	Первая доврачебная помощь.		практическая работа
20		групповая	3	Первая доврачебная помощь.		практическая работа
21		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
22		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
23		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
24		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
25		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
26		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
27		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
28		Декабрь	групповая	3		Практическое вождение мотоцикла.
29	групповая		3	Практическое вождение мотоцикла.	практическая работа	
30	групповая		3	Практическое вождение мотоцикла.	практическая работа	
31	групповая		3	Практическое вождение мотоцикла.	практическая работа	
32	групповая		3	Практическое вождение мотоцикла.	практическая работа	
33	групповая		3	Практическое вождение мотоцикла.	практическая работа	
34	групповая		3	Практическое вождение мотоцикла.	практическая работа	
35	групповая		3	Практическое вождение мотоцикла.	практическая работа	
36	Январь	групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.	практическая работа	
37		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.	практическая работа	

38		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
39		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
40		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
41		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
42		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
43		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
44	Февраль	групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
45		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
46		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
47		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
48		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
49		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
50		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
51		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
52		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
53		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
54	Март	групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
55		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
56		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа

57		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
58		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
59		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
60		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
61		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
62		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
63		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
64		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
65		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
66		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
67		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
68		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
69	Апрель	групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
70		групповая	2	Общая физическая подготовка.		практическая работа
71		групповая	3	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа
72		групповая	2	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа
73		групповая	2	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа
74		групповая	2	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа
75		групповая	2	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа

76		групповая	2	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа
77		групповая	2	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа
78	Май	групповая	2	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа
79		групповая	2	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа
80		групповая	2	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа
81		групповая	2	Тренировка на кроссовой трассе.		сдача норматива
82		групповая	2	Тренировка на кроссовой трассе.		сдача норматива
83		групповая	2	Тренировка на кроссовой трассе.		сдача норматива
84		групповая	2	Тренировка на кроссовой трассе.		сдача норматива
85		групповая	2	Тренировка на кроссовой трассе.		сдача норматива
<b>Всего часов по программе</b>			<b>216</b>	<b>часов</b>		



## Календарный учебный график третьего года обучения

п/п №	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	групповая	3	Вводное занятие.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ (теоретические занятия), Специальная площадка при въезде в город Кировск и боксы на ул. Лабунцова (практические занятия)	опрос
2		групповая	3	Первая доврачебная помощь.		опрос
3		групповая	3	Первая доврачебная помощь.		опрос
4		групповая	3	Первая доврачебная помощь.		опрос
5		групповая	3	Техника безопасности.		опрос
6		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
7		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
8		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
9	Октябрь	групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
10		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
11		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
12		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
13		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
14		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
15		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
16		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
17	Ноябрь	групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
18		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа

19		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
20		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
21		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
22		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
23		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
24		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
25	Декабрь	групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
26		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
27		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
28		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
29		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
30		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
31		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
32		групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
33		Январь	групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
34			групповая	3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа
35	групповая		3	Практическое вождение мотоцикла.		практическая работа	
36	групповая		3	Удержание мотоцикла в заносе на повороте.		практическая работа	
37	групповая		3	Удержание мотоцикла в заносе на повороте.		практическая работа	

38		групповая	3	Удержание мотоцикла в заносе на повороте.		практическая работа	
39		групповая	3	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа	
40		групповая	3	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа	
41	Февраль	групповая	3	Специальный курс мотоспортсмена.		практическая работа	
42		групповая	3	Общая физическая подготовка.		практическая работа	
43		групповая	3	Общая физическая подготовка.		практическая работа	
44		групповая	3	Общая физическая подготовка.		практическая работа	
45		групповая	3	Общая физическая подготовка.		практическая работа	
46		групповая	3	Общая физическая подготовка.		практическая работа	
47		групповая	3	Общая физическая подготовка.		практическая работа	
48		групповая	3	Общая физическая подготовка.		практическая работа	
49		Март	групповая	3	Общая физическая подготовка.		практическая работа
50			групповая	3	Общая физическая подготовка.		практическая работа
51	групповая		3	Общая физическая подготовка.		практическая работа	
52	групповая		3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа	
53	групповая		3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа	
54	групповая		3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа	
55	групповая		3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа	
56	групповая		3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа	

57	Апрель	групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
58		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
59		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
60		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
61		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
62		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
63		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
64		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
65	Май	групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
66		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
67		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
68		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
69		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
70		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
71		групповая	3	Тренировка на кроссовой трассе.		практическая работа
72		групповая	3	Итоговое занятие		практическая работа
<b>Всего часов по программе</b>			<b>216</b>	<b>часов</b>		