

Календарно-учебный график 1-го года обучения

п/н №	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)	Беседа
2		групповая	3	Оказание первой помощи при механических травмах, ожогах и тп.		Беседа
3		групповая	3	Техника безопасности при работе с мотоциклом.		Беседа
4		групповая	6	Старт разгон.		Практическая работа
5	Октябрь	групповая	6	Сохранение вертикальной системы «гонщик-мотоцикл», стоя на месте.		Практическая работа
6		групповая	6	Самая медленная езда.		Практическая работа
7		групповая	6	Движение на заднем колесе с переключением передач.		Практическая работа
8		групповая	6	Поворот с отключенным задним тормозом.		Практическая работа
9		групповая	6	Поворот с отключенными тормозами.		Практическая работа
10	Ноябрь	групповая	6	Повороты в стойке с заносом, в колее, на виражной стенке.		Практическая работа
11		групповая	6	Поворот, не снимая ноги с подножки: с заносом, в колее, на виражной стенке.		Практическая работа
12		групповая	6	Комбинированное торможение.		Практическая работа
13		групповая	3	Переход со 2 на 3 передачу.		Практическая работа
14	Декабрь	групповая	3	Переход со второй на четвертую передачу.		Практическая работа
15		групповая	6	Переход с первой на третью передачу.		Практическая работа
16		групповая	6	Переход с первой на третью и вторую передачу.		Практическая работа
17		групповая	6	Вход в поворот с переключением с четвертой на		Практическая

				первую передачу.		работа
18		групповая	9	Повороты, не снимая ноги с подножки с заносом.		Практическая работа
19	Январь	групповая	9	Повороты с заносом в колее.		Практическая работа
20		групповая	9	Повороты на виражной стенке.		Практическая работа
21		групповая	6	Повороты на неровностях (волнах, буграх) в передней и задней стенках.		Практическая работа
22		групповая	6	Прохождение трасс разной степени сложности в различных погодных условиях.		Практическая работа
23	Февраль	групповая	3	Использование эффективности сцепления шин с грунтом при старте.		Практическая работа
24		групповая	3	Отработка положения гонщика при старте.		Практическая работа
25		групповая	3	Оптимизация траектории движения гонщика по трассе при старте.		Практическая работа
26		групповая	3	Общая физическая подготовка.		Практическая работа
27	Март	групповая	6	Спортивная игра.		Практическая работа
28		групповая	9	Развитие мышечной массы.		Практическая работа
29		групповая	9	Развитие координационных способностей.		Практическая работа
30		групповая	9	Развитие скоростно-силовых качеств.		Практическая работа
31	Апрель	групповая	9	Развитие физической выносливости.		Практическая работа
32		групповая	6	Торможение «на юз» с задним тормозом с разворотом.		Практическая работа
33		групповая	6	Торможение «на юз» с передним тормозом.		Практическая работа
34		групповая	6	Движение на трассе с отключенным передним тормозом.		Практическая работа
35	Май	групповая	6	Движение на трассе с отключенным задним		Практическая

				тормозом.		работа
36		групповая	6	Торможением сносом обоих колес.		Практическая работа
37		групповая	3	Боевой разворот.		Практическая работа
38		групповая	3	Итоговое занятие.		Выполнение норматива
Всего часов по программе			216	часов		

Календарно-учебный график 2-го года обучения

п/н №	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)	Беседа
2		групповая	3	Оказание первой помощи при механических травмах, ожогах и тп.		Беседа
3		групповая	3	Техника безопасности при работе с мотоциклом.		Беседа
4		групповая	9	Старт разгон.		Практическая работа
5	Октябрь	групповая	6	Сохранение вертикальной системы «гонщик-мотоцикл», стоя на месте.		Практическая работа
6		групповая	9	Самая медленная езда.		Практическая работа
7		групповая	6	Старт на повышенной передаче.		Практическая работа
8		групповая	6	Старт на подъеме.		Практическая работа
9		групповая	6	Старт на заниженной первой передаче.		Практическая работа
10	Ноябрь	групповая		Повороты в стойке с заносом, в колее, на виражной стенке.		Практическая работа
11		групповая	6	Поворот, не снимая ноги с подножки: с заносом, в колее, на виражной стенке.		Практическая работа
12		групповая	6	Комбинированное торможение.		Практическая работа

13		групповая	6	Изменение направления движения на заднем колесе.		Практическая работа
14	Декабрь	групповая	6	Волчек.		Практическая работа
15		групповая	6	Торможение на юз задним тормозом с разворотом.		Практическая работа
16		групповая	6	Торможение на юз передним тормозом с разворотом.		Практическая работа
17		групповая	6	Змейка.		Практическая работа
18		групповая	9	Повороты, не снимая ноги с подножки, с заносом.		Практическая работа
19		Январь	групповая	9	Повороты с заносом в колее.	
20	групповая		9	Повороты на виражной стенке.		Практическая работа
21	групповая		6	Повороты на неровностях (волнах, буграх) в передней и задней стойках.		Практическая работа
22	групповая		6	Отрыв переднего колеса на заданную величину.		Практическая работа
23	Февраль		групповая	6	Преодоление ямы опережающей стабилизации.	
24		групповая	6	Преодоление бурга последующей стабилизации.		Практическая работа
25		групповая	6	Преодоление волн на повороте.		Практическая работа
26		групповая	6	Введние в программу.		Практическая работа
27		групповая	6	Спортивная игра.		Практическая работа
28	Март	групповая	9	Развитие мышечной массы.		Практическая работа
29		групповая	9	Развитие координационных способностей.		Практическая работа
30		групповая	9	Развитие физической выносливости.		Практическая работа

31		групповая	9	Преодоление двойного выступа прыжком.		Практическая работа
32	Апрель	групповая	9	Прыжок на повороте.		Практическая работа
33		групповая	9	Прыжок с косого уступа.		Практическая работа
34		групповая	9	Прыжок с приземлением на переднее колесо.		Практическая работа
35		групповая	6	Прыжок с приземлением на заднее колесо.		Практическая работа
36		групповая	6	Прыжок с приземлением на оба колеса.		Практическая работа
37		Май	групповая	6	Преодоление подъема на заднем колесе.	
38	групповая		6	Проезд на заднем колесе после приземления.		Практическая работа
39	групповая		6	Езда в полной оттяжке.		Практическая работа
40	групповая		6	Выполнение оттяжек при переезде через покрышки, разложенные по прямой.		Практическая работа
41	групповая		6	Итоговое занятие.		Выполнение норматива
Всего часов по программе			216	часов		

