

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕЧЕНГСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 4 от 04 июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 20 о/д от 04.06.2024 г.
Директор МБУ ДО ДЮСШ



А.А.Кравцова
«04» июня 2024 г.
М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«Мотокросс» (стартовый уровень)**

Направленность:	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	6 – 18 лет
Срок реализации программы:	1 год
Количество часов в год:	336, режим 8 ч/н

Разработчик:	Игнатов Виктор Николаевич Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ Подопригалова Ксения Сергеевна Заместитель директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ
---------------------	---

п. Никель
2024 г.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мотокросс – один из видов мотоциклетного спорта. Мотокросс – стиль езды на мотоцикле по бездорожью или специальным закольцованным трассам. Название «Мотокросс» сложилось из слов «Motorcycle» (англ. «мотоцикл») и «Cross Country» (англ. «пресеченная местность»). Трассы мотокросса обычно довольно длинные (1,5-3 км) и включают природные препятствия с различными вариациями.

По популярности среди школьников города мотокросс занимает одно из лидирующих мест среди обычных видов спорта. Большая часть детей подросткового возраста стремится получить первоначальные навыки вождения мотоцикла как будущие потенциальные водители. Обладая особой привлекательностью, данный вид спорта сразу увлекает подростков в среду технического творчества и в дальнейшем формирует устойчивый мотивированный интерес к занятиям мотоспортом. Использование в процессе обучения определенных педагогических методов и приемов, способствует расширению кругозора обучающихся, стремлению к самопознанию и самореализации.

Обучение мотоспорту состоит из теоретической, технической, общей физической, психологической и тактической подготовки. Данная программа не предполагает обучение вождению мотоцикла. Её миссия – вызвать интерес к данному виду спорта, показать необходимость технических знаний по обслуживанию мототехники, сформировать уверенность, что каждый спортсмен должен научиться самостоятельно подготовить мотоцикл к соревнованиям, провести регулировку всех его узлов и механизмов, настроить двигатель в зависимости от конфигурации трассы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

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 Российской Федерации от 27.07.2022 № 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 т
- ребования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

Актуальность программы: программа «Мотокросс» помогает решать актуальные проблемы воспитания подрастающего поколения в современных условиях, а именно проблему формирования современных компетенций и грамотности в области технических наук. Занятия мотокроссом дают возможность детям овладеть навыками работы с инструментом, освоить работу на различных станках, научиться тонкостям регулировки двигателя и ходовой части. Изучение техники полезно и увлекательно для подростков, так как не только расширяет их технический кругозор, профессионально ориентирует, но и отвлекает от улицы, позволяя проводить досуг, занимаясь любимым делом в коллективе единомышленников. Программа предусматривает изучение правил дорожного движения, знание которых позволит учащимся прогнозировать обстановку на дороге, правильно вести себя в дорожных ситуациях.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она реализуется в течении всего учебного года и направлена, прежде всего, на формирование устойчивого интереса к занятиям мотоспортом. За период реализации программы обучающиеся смогут оценить, готовы ли они заниматься по базовой программе, интересны ли им занятия по техническому обслуживанию, согласны ли они посвящать этому увлечению время и силы, чтобы добиться результатов? Знания и умения по мотоспорту даются на уровне представлений. Программа разработана с учетом использования имеющихся в наличии мотоциклов и спортивного инвентаря.

Адресат программы – дети 6-18 лет, увлекающиеся техникой и желающие попробовать свои силы в мотоспорте. Набор осуществляется при наличии методической справки о состоянии здоровья.

Объем программы – 336 часов.

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – групповая, индивидуальная

Срок освоения программы – 42 недели.

Режим занятий – программа реализуется 2 раза в неделю по 3 академических часа и 1 раз в неделю 2 академических часа (1 ак.час=45минут)

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование устойчивого интереса школьников к регулярным занятиям мотоспортом.

Задачи:

- знакомство с элементарными правилами вождения и обслуживания мотоцикла;
- развитие физических и личностных качеств;
- развитие конкурентоспособности как качества личности, трудолюбия, умения доводить начатое дело до конца.

Задачи получения предметных результатов:

- получение представлений о мотоспорте;
- получение представлений об обслуживании мотоциклов;
- получение представлений о подготовке спортсмена-мотоциклиста;
- получение представления об экипировке и её обслуживании;
- получение общих представлений об устройстве мотоцикла;
- получение опыта присутствия на соревнованиях по мотоспорту;
- выработка позитивного отношения к занятиям мотоспортом, регулярным тренировкам;
- воспитание умения взаимодействовать в составе команды, подчинять свои интересам интересам общего дела.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Инструктаж по основам медицинских знаний, технике безопасности на занятиях, тренировках и соревнованиях	18	3	15	Фронтальный опрос
2.	Экипировка	28	3	25	Фронтальный опрос
3.	Устройство мотоцикла	59	19	40	Фронтальный опрос
4.	Соревнования	39	39	0	Фронтальный опрос
5.	Общая физическая подготовка	192	0	192	Аттестация на этапе завершения программы
Итого:		336	64	272	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Введение в программу – 18 часа.

Теория. Знакомство с образовательной программой, календарным планом соревнований на учебный год. Диагностика физической подготовки обучающихся. Инструктаж по основам медицинских знаний, технике безопасности на занятиях, тренировках и соревнованиях.

Практика. Формы работы: презентация фотоальбома достижений обучающихся, просмотр фильма о соревнованиях, осмотр гаража мото-техники, рассказ-беседа о деятельности объединения, выполнение диагностических заданий, тестов, инструктирование.

Тема 2. Экипировка - 28 часа.

Теория. Экипировка как средство защиты. Вид экипировки: спортивная. Элементы

экипировки: шлем, подшлемник, очки, перчатки, нагрудник, джерси, защита шеи, налокотники, налокотники, пояс, мотоботы. Уход и хранение.

Практика. Формы работы: просмотр фото, журналов, слайдов. Рассказ-беседа.

Тема 3. Устройство мотоцикла – 59 часов.

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.

Рама, двигатель, подвеска, система питания, система выпуска, система зажигания.

Устройство 2-х тактных и 4-х тактных двигателей. Уход, регулировка, настройка и ремонтные работы.

Практика. Формы работы: устный опрос-собеседование на основе карточек-заданий по устройству мототехники.

Тема 4. Соревнования - 39 часов.

Теория. Соревновательная деятельность. Значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Особенности и виды спортивных соревнований.

Положение о соревнованиях, основные разделы (наименование соревнования, цели и задачи, место и время проведения; руководство подготовкой и проведением соревнования, участники (организации, допускаемые к соревнованиям, возраст участников, спортивный разряд, и т.д.), программа (если соревнования проводятся в несколько дней, то программа каждого дня соревнований), условия проведения, порядок определения победителей в личном и командном зачётах (если таковой имеется), порядок награждения победителей, условия приёма приезжих участников, сроки и порядок подачи заявок, форма заявки).

Практика. Формы работы: тестирование по вопросам устройства спортивной техники и правилам соревнований; присутствие на учебных соревнованиях обучающихся старших групп.

Тема 5. Общая физическая подготовка – 192 часов.

Теория. Диагностика. Физическая подготовка – основа здорового образа жизни. Влияние спортивных игр на развитие физической подготовки и спортивных результатов. Сила и подвижность кистей рук, в том числе сила хвата пальцев. Мышечный аппарат человека. Вестибулярный аппарат. Скорость зрительной реакции. Выносливость. Психология спортсмена.

Практика. Формы работы: Работа на тренажерах. Силовые упражнения: подтягивание на турнике, отжимание от пола. Практические упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Бег на 1 км. Кросс.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения по программе обучающиеся:

Получат представления:

- о мотоспорте и краткой истории его развития;
- об элементарных правилах вождения мотоцикла;
- об обслуживании мотоциклов;

- о подготовке спортсмена-мотоциклиста;
- об экипировке и её обслуживании;
- об устройстве мотоцикла;
- о правилах проведения соревнований по мотоспорту.

Будут знать:

- общее устройство мотоцикла и его основных узлов;
- основные правила эксплуатации мотоцикла;
- экипировку в мотоспорте;
- основные требования к подготовке спортсмена в мотоспорте;
- основные правила дорожного движения.
- правила техники безопасности при работе с инструментами.

Будут уметь:

- пользоваться простейшим инструментом;
- проводить элементарное техническое обслуживание мотоцикла;

Познавательные УУД

- получение опыта присутствия на соревнованиях по мотоспорту;
- выработка позитивного отношения к занятиям мотоспортом, регулярным тренировкам;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате самостоятельной и совместной работы.

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. умение определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение работать по предложенному педагогом плану.

Коммуникативные:

- умение общаться в группе;
- умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение принимать другое мнение;
- умение взаимодействовать в составе команды, подчинять свои интересам интересам общего дела.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год (см. Приложение 1).

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы.

Помещения:

Класс для теоретических занятий.

Помещение и площадка для практических занятий.

Спортивный тренажерный зал.

Оборудование: мотоциклы, оборудование для обслуживания мотоцикла (инструменты, ГСМ)

Снаряжение спортсмена: шлем, подшлемник, очки, перчатки, нагрудник, джерси, защита шеи, налокотники, налокотники, пояс, мотоботы.

Инструменты:

- набор инструментов – 3 шт.
- насос ручной – 1 шт.
- набор свёрл в комплекте – 5 шт.
- штангенциркуль – 1 шт.
- ножовка по металлу – 1 шт.
- тиски слесарные – 2 шт.

Информационно - методическое обеспечение:

Спортивный кодекс МФР

Правила соревнований МФР

Инструкции по ТБ и ПБ для обучающихся.

Положения о соревнованиях.

Планы-конспекты занятий: «Экипировка»

Диски с Видео уроками по разделам «Старт,прохождение поворотов, обгон, прыжки с трамплинов, посадка на мотоцикле,разминочные упражнения (сайты www.youtube.ru).

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Входящая аттестация проводится на первых занятиях и заключается в выявлении первичных представлений о мотоспорте, мотивав участия участия в программе, общей физической подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация проводится на этапе завершения программы в форме тестирования по общему устройству мотоцикла.

Оценка результата.

Высокий уровень – все ответы даны без ошибок

Средний уровень – допущены 2 ошибки

Низкий уровень – допущены 3-4 ошибки

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входящая аттестация:

Стартовый срез в форме собеседования: знание основных элементов содержания (правил, терминов).

Итоговая аттестация:

Тест «Общее устройство мотоцикла»

№ п/п	Вопрос	Ответ
1.	Из чего состоит мотоцикл?	Рама, рычагов подвески, сиденья, амортизаторов,

		двигателя, электросистемы, тормозной системы, системы питания, двигателя
2.	Для чего предназначены амортизаторы?	Для гашения колебаний подвески мотоцикла при езде по неровностям.
3.	Из чего состоит рулевая система мотоцикла?	Из руля, рулевой колонки, передних амортизаторов с осью для колеса
4.	Из чего состоит тормозная система мотоцикла?	Из тормозного рычага, тормозной тяги заднего тормоза или троса переднего тормозного барабана с колодками внутри.
5.	Из чего состоит топливная система мотоцикла и двигателя?	Из магнитного генератора переменного тока и напряжения, электропроводов, коммутатора – стабилизатора, высоковольтной катушки, бронепровода, колпака и запальной свечи

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Значительная часть программы посвящена практическим занятиям, учебный материал построен по принципу постепенного усложнения.

Основные формы организации образовательного процесса - групповые занятия.

При проведении занятий обязательно учитывается, что теплоотдача у детей значительно больше, чем у взрослых. В связи с этим при работе на открытых площадках в холодную и ветреную погоду паузы пассивного отдыха непродолжительны, а тренировочные костюмы, спортивная одежда должны быть достаточно теплыми и хорошо защищающими от ветра.

Методы, применяемые на занятиях.

Поточный метод: учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Моторную плотность можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий: учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Первоначальное обучение мотоспортсмена. URL:
<https://sheba.spb.ru/za/motosport-1971.htm> (Дата обращения 12.04.2021)
2. Национальная Российская мотоциклетная федерация URL:
<https://nrmf.ru/www.mfr.ru> (Дата обращения 12.04.2021)
3. Чиняев В.Г. Устройство и техническое обслуживание мотоциклов.
https://www.tehosnova.ru/index.php?tema=ek_vved_moto (Дата обращения 12.04.2021)
4. Правила дорожного движения на 2021 год в цветных иллюстрациях. АСТ, 2020 г. – 160 с.

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь-Июнь	Групповое занятие	9	Введение в программу. Инструктаж по основам медицинских знаний, технике безопасности на занятиях, тренировках и соревнованиях		Фронтальный опрос, входящая диагностика
2.		Групповое занятие	9	Введение в программу. Инструктаж по основам медицинских знаний, технике безопасности на занятиях, тренировках и соревнованиях		Фронтальный опрос
3.		Групповое занятие	6	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
4.		Групповое занятие	6	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
5.		Групповое занятие	8	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
6.		Групповое занятие	8	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
7.		Групповое занятие	8	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
8.		Групповое занятие	8	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
9.		Групповое занятие	8	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
10.		Групповое занятие	8	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
11.		Групповое занятие	8	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
12.		Групповое занятие	10	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
13.		Групповое занятие	10	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
14.		Групповое занятие	10	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
15.		Групповое занятие	10	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
16.		Групповое занятие	10	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
17.		Групповое занятие	10	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
18.		Групповое занятие	10	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
19.		Групповое занятие	10	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
20.		Групповое занятие	10	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
21.		Групповое занятие	10	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
22.		Групповое занятие	10	Общая физическая подготовка		Практическое занятие
23.		Групповое занятие	6	Экипировка		Фронтальный опрос
24.		Групповое занятие	6	Экипировка		Фронтальный опрос
25.		Групповое занятие	6	Экипировк		Фронтальный опрос
26.		Групповое занятие	5	Экипировк		Фронтальный опрос
27.		Групповое занятие	5	Экипировк		Фронтальный опрос
28.		Групповое занятие	5	Устройство мотоцикла		Фронтальный опрос, практические занятие
29.		Групповое занятие	4	Устройство мотоцикла		Фронтальный опрос, практические занятие
30.		Групповое занятие	4	Устройство мотоцикла		Фронтальный опрос, практические занятие

