

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Рассмотрено на Педагогическом
Совете
МБУ ДО «КСШОР»
протокол № 1 от «01» февраля 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «КСШОР»
_____ О.Н. Жаворонков

№ 1 от 01 февраля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«МОТОЦИКЛЕТНЫЙ СПОРТ»**

ПРОКОПЬЕВСК, 2023г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт», утверждённым приказом Минспорта России от 17.09.2022г № 736 ¹ (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа определяет основные направления и условия спортивной Подготовки обучающихся по виду спорта «мотоциклетный спорт» в период спортивной подготовки на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ) в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мотоциклетный спорт» .

Программа имеет следующую структуру:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план спортивных мероприятий (Приложение № 1).

При разработке программы учитывались следующие принципы и подходы:

- единство углублённой специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетнюю подготовку обучающихся мотоциклетным спортом от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

2.1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

2.3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

2.4. Надежной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

2.5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки.

2.6. Необходимо учитывать особенности построения учебно-тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	8
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слова "мотокросс - класс 50", "мотокросс - класс 65"			
Этап начальной подготовки	2-3	7	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Результаты работы начального этапа подготовки 1-2 годов обучения

- интерес к занятиям мотоспортом;
- выявление своих физических и психологических возможностей;

- приобретение основных навыков техники вождения спортивного мотоцикла;
- приобретение необходимых для занятий мотоспортом личностных качеств: настойчивости, упорства в достижении результата, физической и психологической устойчивости и др.;
- приобретение знаний характеристик мотоциклов, их ремонта;
- желание подростков общаться, помогать друг другу.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-9	12-14	14-18	18-20	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	728-936	936-1040	1248-1664

Результаты работы тренировочного этапа подготовки:

- повышение навыков техники вождения спортивного мотоцикла;
- раскрытие своего физического потенциала в условиях соревнований;
- повышение силовой выносливости;
- укрепление физического здоровья;
- углубление знаний характеристик мотоцикла, его ремонта;
- заинтересованность родителей в занятиях детей мотоспортом.
- повышение скоростных качеств и совершенствование техники вождения;
- стремление к повышению спортивных результатов;
- устойчивость к физическим и психологическим нагрузкам;
- проявление индивидуальных особенностей техники вождения;

- чувство уверенности в себе;
 - приобретение личностных качеств, определяющих здоровые взаимоотношения
 между спортсменами: радость чужим успехам, взаимопомощь, соперничество и др.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4	учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	3	4
Основные	-	-	1	2	4	6

Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «мотокросс – класс 50», «мотокросс – класс 65»						
Контрольные	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	1	2	2	3	4
Основные	-	1	1	2	4	6

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий
в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	32-40	20-26	10-14	10-12	8-10	6-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка (%)	40-50	50-52	52-60	52-60	52-65	52-65
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	5-9	5-10	6-10	4-8	4-8
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «мотокросс – класс 50», «мотокросс – класс 65»							
1	Общая физическая подготовка (%)	32-40	20-26	10-14	10-12	8-10	6-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	5-10	7-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка (%)	40-50	50-52	52-60	52-60	52-65	52-65
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-3	5-9	5-10	6-10	4-8	4-8
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Управление учебно-тренировочным процессом может быть эффективным при определении достоверной информацией, о состоянии гонщика, его тренированности, о результатах воздействия на него всех средств подготовки. Поэтому проблеме планирования, контроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок уделено должное внимание.

Процесс планирования и контроля охватывают все разделы подготовки, учитывая, что специальная физическая подготовка – более «управляемая», а совершенствование техники вождения мотоцикла менее пластично и требует более тонких методов и средств воздействия при управлении.

3. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Все внешние воздействия, в том числе и тренировки, в большей или меньшей степени вызывают в организме изменения, совокупность которых известным канадским физиологом Гансом Селье была названа «реакцией тревоги».

Российскими физиологами были продолжены эксперименты по исследованию стрессов. Они обратили внимание на то, что через сутки после реакции тревоги в организме обязательно происходит следующая серия изменений. Особенность вторичных изменений находится в прямой зависимости от характера, объема и интенсивности тренировочных воздействий, вызвавших реакцию тревоги.

Реакция тревоги является начальным звеном многоступенчатого процесса, который через сутки делает организм более устойчивым к тренировочным воздействиям, породившим ее. Происходит адаптация, приспособление. Происходит адаптация, приспособление. Через сутки организм более или менее готов к повторному тренировочному воздействию. Именно поэтому эта вторая стадия получила название «реакции ожидания». Если тренировка проводится через сутки снова, то снова возникает реакция тревоги, но формируется она уже на фоне реакции ожидания. Образуется смесь реакции тревоги и реакции ожидания. Восстановительные процессы, характерные для реакции ожидания, день за днем будут уменьшать удельный вес реакции тревоги. Организм будет адаптироваться к этому раздражителю. В зависимости от объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок реакции организма гонщика можно условно разделить на три стадии.

Первая: приспособление к очень слабым внешним воздействиям (тренировка с малой и средней нагрузками); оно идет в основном за счет повышения активности задействованных органов и тканей (без существенных структурных перестроек).

Вторая: интенсивность и объем тренировки увеличивается, приспособление идет уже за счет структурных перестроек, которые увеличивают работоспособность органов и тканей тренировка с большой нагрузкой).

Третья: если учебно-тренировочные воздействия продолжают увеличиваться, когда никакие структурные перестройки уже не в состоянии помочь органам и тканям. Через некоторое время наступает истощение адаптационного резерва организма, ведущие к болезни.

Адаптационные изменения приводят к тому, что по мере роста спортивного мастерства сила тренирующего воздействия одного и того же упражнения или заезда снижается- падает эффективность тренировки. Поэтому гонщики высших разрядов, чтобы достичь достаточных сдвигов в функциях организма, должны увеличивать техническую сложность трасс, наращивать объем тренировочных нагрузок.

Для процесса адаптации характерно также снижение широты воздействия учебно-тренировочных нагрузок. Например, если при тренировке начинающих гонщиков заезд продолжительностью 30 минут вызывает сдвиги по всем показателям- улучшается техника вождения, повышается уровень специальной выносливости и силы, то у гонщиков- разрядников при тех же условиях заезда будет развиваться только специальная выносливость, а у гонщиков высокой квалификации 30-минутный заезд вообще может не вызвать каких-либо изменений в подготовленности. Постепенно метод такой комплексной тренировки становится малоэффективным.

Чем шире комплекс тренировочных средств, тем значительно повышается общая приспособленность. Вместе с тем уровень адаптации по отдельно взятому показателю при этом развивается незначительно. Например, тренировка по большому кругу трассы позволяет гонщику осваивать различные элементы трассы, но на отдельно взятом элементе он не достигает высокой степени адаптации. Это положение вынуждает по мере роста мастерства повышать концентрацию воздействия на отдельные элементы техники вождения, ведущие качества гонщика. Для спортсменов начального этапа подготовки наиболее эффективной считается комплексная подготовка, предусматривающая одновременное решение целого ряда тренировочных задач, (заезды по полному кругу трассы). Для учебно-тренировочных групп необходимы сильные тренировочные воздействия соответствующей направленности. Глубокие адаптационные перестройки в организме достигаются концентрированной нагрузкой, направленной на развитие того или иного качества или приема техники вождения. Например: только входа в поворот, или преодоления песчаных волн, или торможения передним тормозом и т.п.

ДОЛГОВРЕМЕННАЯ АДАПТАЦИЯ

Под долговременной адаптацией следует понимать относительно устойчивую приспособительную перестройку организма гонщика, результатом и внешним выражением которой является повышение результатов в мотокроссе. Емкость такого текущего адаптационного резерва организма ограничена. Это значит, что существует оптимальный срок, в течение которого организму можно предъявить развивающую тренировочную нагрузку, а также предел в объеме тренировочных воздействий, объективно необходимо для полноценной реализации адаптационного резерва. Если задать организму нагрузку, меньшую по срокам и объему, адаптационный резерв не будет реализован. Превышение их оптимальных пределов приведет к перетренировке. С ростом квалификации емкость текущего адаптационного резерва уменьшается, и для его реализации требуются все более сильные тренирующие воздействия. Необходимо учитывать это при определении содержания, объема и организации тренировочных нагрузок. Полноценность реализации текущего адаптационного резерва - важнейший критерий эффективности тренировочного процесса.

При комплексной работе над развитием специальных качеств, когда во время заезда одновременно развиваются скоростные качества и выносливость, прирост показателя МС (максимальная скорость) очень незначителен - около 1% и прекращается после 1,5- 2 месяцев тренировки. Во многих случаях гонщики только восстанавливают уровень скоростных качеств прошлого спортивного сезона.

При работе над скоростью методом коротких заездов на 1-4 круга трассы (серии из 5-6 заездов) прирост показателя МС несколько выше - 3%.

При наибольшей концентрации работы над скоростью, которая осуществляется на отдельных элементах и фазах техники вождения и ведется продолжительное время (1,5-2 месяца) прирост показателя МС наибольший - до 6-10%.

Для специальной выносливости характерна линейная связь с объемом соответствующих нагрузок (заезды продолжительностью 20-60 минут) при интенсивности не ниже 96% от максимальной для данных условий, на этапе продолжительностью 2-3 месяца. Дальнейшие тренировки или увеличение объема нагрузки на каждом занятии уже не обеспечивают заметного прироста специальной выносливости.

Для аэробной производительности характерна линейная связь с объемом соответствующих нагрузок: бег в режиме 140-160 ударов пульса в минуту продолжительностью 40-60 минут в течение занятия на этапе длительностью 3 месяца (60-80 часов). Дальнейшие тренировки и увеличение нагрузки уже не обеспечивают заметного прироста этого показателя. Величина прироста показателей различна в каждом индивидуальном случае, а продолжительность прироста, как правило, постоянна (1-2 месяца).

ПРИНЦИП АДЕКВАТНОСТИ

Одна из важнейших закономерностей адаптации – ее адекватность (строгое соответствие) вызвавшим ее нагрузкам и воздействиям. Именно эта особенность позволяет точно и направленно развивать и воспитывать компоненты подготовленности гонщика-кроссовика. При этом выбор средств, методов и нагрузок должен строго соответствовать поставленным задачам.

Каждое упражнение, каждый заезд или занятие должны давать только то, что необходимо гонщику для совершенствования в мотокроссе, только то, что способствует повышению его спортивного мастерства.

Рост специализированных нагрузок и воздействий должен также происходить с соблюдением индивидуальной адекватности гонщика соревнованиям по мотокроссу. То есть нужно постоянно следить за степенью напряженности организма гонщика, его утомлением и восстановлением после нагрузок.

ДИАПАЗОН АДЕКВАТНОСТИ:

При установлении режима специальной тренировочной нагрузки следует сохранить ее адекватность соревновательному упражнению. Это значит, что во время тренировочных заездов для развития специальной выносливости время прохождения отдельных кругов трассы не должно быть ниже 96% от максимально лучшего, то есть диапазон адекватности в этом случае равен 3%. Скорость ниже 96% искажает рациональную технику вождения, психическое напряжение в этом случае меньше требуемого. Поэтому определенные упражнения, заезды и их серии, нацеленные на совершенствование техники вождения, повышение функциональных возможностей, психических качеств и других компонентов подготовленности в мотокроссе должны осуществляться в диапазоне адекватности.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ряд принципов спортивной тренировки позволяет вести тренировочный процесс на строго научной основе. Эти принципы отражают закономерные связи между тренировочными воздействиями и реакцией на них организма спортсмена, между различными элементами содержания спортивной тренировки. К основным из них относятся следующие:

- направленность к высшим достижениям, углубленная специализация;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;

Эти общеизвестные принципы дополняются несколькими специфическими для мотокросса. К ним относятся:

- повышение координационной сложности;
- вариативность;
- срочная информация;
- спортивная конкуренция;

Внимание тренеров-преподавателей постоянно направлено на изучение и подбор наиболее эффективных средств и методов специальной подготовки. К сожалению, в последнее время идет стремление к большим объемам и возместить недостаточную эффективность нагрузок.

Основной особенностью управления мотоциклом во время соревнований по мотокроссу является специфическая чувствительность анализаторов и сложная координация движений гонщика, позволяющая провести мотоцикл по препятствиям кроссовой трассы на пределе возможностей сцепления шин с грунтом, оптимально используя крутящий момент двигателя (во время ускорений, на поворотах, при торможении), и возможно больше выровнять траекторию движения.

В процессе тренировки, по мере освоения приемов вождения гонщиком, происходит адаптация к условиям их выполнения и дальнейшее совершенствование деятельности возможно при определенном стимулировании. Стимулами для дальнейшего роста скоростных качеств, техники вождения являются усложнённые условия выполнения основных

приемов вождения. Создание напряжения в ведущих системах организма гонщика за счет усложненных условий выполнения приемов вождения является основным методическим принципом- «повышение координационной сложности». В процессе специальной подготовки гонщика необходимо использовать такие специальные упражнения, при которых обеспечивалось бы планомерное «сверхусложнение» условий выполнения приемов вождения за счет повышения координационной сложности их.

Рассматривая вопрос реализации принципа повышенного координационного усложнения, необходимо выделить несколько направлений в тренировочном процессе:

- выполнение упражнений с повышенной координационной сложностью;
- повышение скорости на препятствиях за счет увеличения прямых участков и увеличения радиусов поворотов (средняя скорость на трассе свыше 50 км\ч);
- искусственное увеличение количества неровностей на трассе (волны, уступы, выступы);

Повышение напряженности за счет конкуренции в большом количестве коротких заездов с общего старта.

Принцип повышения координационной сложности позволяет значительно успешнее осваивать обычные приемы вождения, довести эффективность приемов до максимально возможной, обрести запас специальной ловкости, необходимой для прохождения кроссовой дистанции.

Практика показывает, что во время тренировок на мотоцикле на определенном уровне мастерства двигательные навыки стабилизируются (образуется стойкий стереотип-шаблон временных, силовых и пространственных характеристик) и соответственно стабилизируется спортивный результат, происходит адаптация к постоянным условиям тренировки. Это наблюдается в большинстве случаев при применении стандартной продолжительности заездов, при проведении тренировок на одной и той же трассе, на одном и том же мотоцикле, одними и теми же методами. В подобном случае даже большие объемы нагрузки не приводят к росту результата.

Чтобы установить такой эффект, выдвигается проблема вариативности, то есть оптимального чередования упражнений, в процессе которых

разнообразные препятствия кроссовой трассы преодолеваются в несколько измененных условиях.

Во-первых, это достигается тренировкой на мотоцикле разных классов. При тренировке на мотоцикле большей кубатуры (класса 500 куб. см.) достигается увеличение усилий по управлению. При тренировке на мотоциклах класса 125 куб. см. усилия уменьшаются, но повышается скорость на самих препятствиях, легче достигаются условия предельного использования возможностей сил сцепления шин с грунтом и крутящего момента двигателя.

При повышении скорости преодоления препятствий на мотоцикле увеличивается время активности мышц и наступает такой момент (на максимальной для данного гонщика скорости), когда возбуждение работающих групп мышц частично накладывается на возбуждение мышц-антагонистов. Возникает «скоростная напряженность» мышц, не позволяющая участить корректирующие и стабилизирующие движения при управлении мотоциклом, что необходимо для еще большего увеличения скорости на препятствиях.

Поскольку степень мышечного напряжения адекватна амплитуде биопотенциалов, то в результате увеличения электроактивности мышц при езде на тяжелом мотоцикле создаются условия для совершенствования специальной силовой выносливости.

Однако увеличение времени активности каждой мышцы отрицательно сказывается на развитии скоростных качеств гонщика, поэтому логично предположить, что при езде на легком мотоцикле прежде всего совершенствуется ритмо-скоростная структура специфических движений и координации. Следовательно, путь к улучшению силовых, скоростных качеств и координации при выполнении упражнений на мотоцикле- использование **вариативного метода** тренировки на мотоциклах различной кубатуры и веса, когда сочетаются условия усложненного и облегченного взаимодействия системы гонщик-мотоцикл с элементами трассы.

Если после заезда на мотоцикле класса 250 куб. см. пересесть на мотоцикл меньшей кубатуры и веса класса 125 куб. см. и преодолевать те же препятствия. То напряженность мышц при той же скорости будет меньше, что позволяет увеличить скорость на сложных участках и элементах трассы.

А это, в свою очередь, ведет к освоению и закреплению более рациональной

координации движений, что способствует развитию скоростных возможностей.

При преодолении этой же трассы на мотоцикле класса 500 куб. см. (с большей мощностью и весом) активизируются электропотенциалы мышц, что ведет к росту специальной силовой выносливости.

Другой формой вариативности является изменение условий на трассе, к которым относятся скорость преодоления препятствий, покрытие (песок, твердый грунт, трава, грязь, лед, снег), макро и микрорельеф трассы. Варьируя эти условия, нужно создавать предпосылки для развития скоростных возможностей и специальной выносливости:

- скорость преодоления поворотов за счет увеличения их радиуса;
- скорость подхода к неровности за счет увеличения прямых участков перед ними;
- увеличение количества неровностей на трассе;
- повышение конкуренции во время преодоления препятствий.

Исследования показали, что песчаная трасса, с волнами, колеями и другими неровностями эффективно развивает силовую выносливость гонщика. Твердая трасса способствует совершенствованию координации и скорости движений во время преодоления поворотов. Повышение скорости подхода к препятствиям, которое достигается увеличением длины прямых участков, способствует совершенствованию психических качеств гонщика. При понижении средней скорости на трассе за счет большого количества препятствий и поворотов на организм спортсмена приходится большая физическая нагрузка.

Большое значение имеет спортивная конкуренция как принцип в системе подготовки мотогощиков-кроссовиков. Она является притягательной особенностью тренировок и соревнований, одним из мощных стимулов повышения мастерства.

Управление конкуренцией – важный аспект учебно-тренировочной деятельности. Она должна так регулироваться и направляться, чтобы быть оптимальной – не мягкой, но и предельно жесткой. Конкуренцию можно оценить по плотности результатов, рангу соревнований и числу равноценных гонщиков, по числу болельщиков, по субъективной оценке спортсменов и

специалистов. Плотность результатов рассчитывается по разности времени прихода гонщиков на финиш заезда.

4.ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕОРИИ УПРАВЛЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ

Результат в соревнованиях по мотокроссу – продукт взаимодействия системы «гонщик – мотоцикл – трасса», присущих соревновательной деятельности. Иными словами – это продукт организации движений по регулированию скорости, положения равновесия в продольной и поперечной плоскости, силы тяги, сил при изменении направления движения, тормозных сил и др., объединенных понятием «техника вождения».

Технике вождения уделяется большое внимание на всех этапах подготовки спортсмена.

Техника вождения обеспечивает эффективное использование сил двигателя мотоцикла и амортизации через способности гонщика к регулированию и проявлению его двигательного потенциала для возможно быстреего передвижения по трассе.

Техника вождения будет тем совершеннее, чем выше специальная подготовка и определяющие функциональные возможности гонщика: чувство мотоцикла, чувство скорости, чувство динамического равновесия, аэробные механизмы энергообеспечения и др. Техника вождения во многом зависит от характеристик мотоцикла (мощности, управляемости и амортизации). В результате подготовки мотоцикла (регулировок, форсировок и конструирования отдельных систем, механизмов, агрегатов) совершенствуются его характеристики, обеспечиваются требуемые изменения в технике вождения. Например, тренировочный заезд продолжительностью в 25 минут для начинающих гонщиков даст большой тренировочный эффект, а такой же заезд для гонщиков высокой квалификации, находящихся в спортивной форме, тренировочного эффекта не даст (они адаптировались к заезду такой продолжительности), им необходимы для получения идентичного тренировочного эффекта два заезда по 45 минут.

Изменение фаз выхлопа в двигателе, не подвергавшемся форсировке, за счет

поднятия выхлопного окна принесет положительный эффект-мощность двигателя повысится.

Успех практического решения проблемы управления учебно-тренировочным процессом зависит от знания закономерностей взаимосвязи между динамикой состояния гонщика и задаваемой тренировочной нагрузкой, между характеристиками мотоцикла и изменениями при конструировании и форсировке мотоциклетных систем механизмов и агрегатов, а также между характеристиками трассы и изменениями ее элементов при выборе и сооружении.

5.УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ:

Тренировочное занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

В течение подготовительной части ставится задача, объясняется порядок проведения разминки, основной части занятия и заключительной, даются индивидуальные задания. Подготовительная часть занятия у квалифицированных гонщиков представляет собой разминку, назначение которой- подготовить организм к предстоящей работе. Если это занятие без мотоцикла, то проводится ряд упражнений и бег, позволяющий поднять общую работоспособность организма, разогреть его. Продолжительность разминки должна быть 5-10 минут. Если занятие проводится на мотоцикле, то разминка осуществляется ездой на мотоцикле и может быть обычной и стандартной. Ее продолжительность не превышает 15-20 минут.

Обычная разминка проводится по трассе предстоящей тренировки и служит для разогревания и знакомства с трассой.

Один из специфических моментов мотокросса- опасность проведения заездов с максимальной скоростью в начале основной части занятия. С учетом этого был опробован вариант, когда в начале занятия проводился заезд, направленный на повышение специальной выносливости, продолжительностью 30-45 минут. Повышение же скоростных возможностей обеспечивалось проведением коротких заездов в конце основной части занятия. Как показали исследования, такой вариант комплексной направленности тренировочного занятия имеет высокую эффективность и в то же время уменьшает возможность получения травм гонщиком.

В качестве примера приведены программы тренировочных занятий различной преимущественной направленности, построенные с использованием разнообразных упражнений и заездов различной продолжительности, рекомендуемые для гонщиков высокой квалификации.

Вариант № 1. Задача тренировки- развитие специальной выносливости. Перед тренировкой проводится замер частоты сердечных сокращений (ЧСС), статистической выносливости кисти (СВК).

Разминка. Может быть обычной (продолжительностью до 20 минут) и стандартной, когда она проводится в строго стандартных условиях (постоянная трасса, количество кругов и время их прохождения). Продолжительность ее 8-10 минут, После стандартной разминки проводится подсчет ЧСС сразу после работы (не позже 10 с) и в период 3-минутного восстановления, что позволяет контролировать ход восстановления сердечно-сосудистой системы гонщика после предшествующей тренировки.

Первая часть занятия. Решается основная задача тренировки: воспитание специальной выносливости. Продолжительность- два заезда по 50 минут, средняя скорость на трассе -47-50 км\ч, трасса твердая, сильно выбитая. Пауза отдыха между заездами 20-30 минут, а между вторым заездом и второй частью занятия- 30 минут.

Вторая часть занятия. Решается задача повышения специальной выносливости и совершенствования техники вождения. Продолжительность 30 минут, средняя скорость 35-40 км\ч, трасса состоит из однообразных элементов, например, двух-трех поворотов, или одних волн, или одних трамплинов. Выполняются заезды такой продолжительности, чтобы в конце их наступило сильное мышечное утомление («до отказа»). Паузы между заездами 3-5 минут.

Заключительная часть. Проводится точно так же, как стандартная разминка, производятся те же замеры. Разность показателей ЧСС во время разминки и после заключительной части позволяет определить величину нагрузки на сердечно - сосудистую систему гонщика. Замер статистической выносливости кисти позволяет определить величину нагрузки на нервно-мышечный аппарат.

Вариант № 2. Задача тренировки - повысить скоростные возможности гонщиков. В предлагаемом варианте каждая из частей занятия

предусматривает малую нагрузку, но общая нагрузка гонщика - средняя, восстановление после нее продолжается 24 часа.

Перед тренировкой проводятся замеры ЧСС, СВК.

Первая часть. Задача-совершенствование техники вождения и скоростных возможностей гонщика. Продолжительность 40-45 минут.

1. Совершенствование техники старта и разгона с контролем времени прохождения 10, 50 и 100 м и информацией гонщиков по каждой попытке.
2. 5 заездов на 3-5 минут. После первой части занятия пауза 20 минут.

Вторая часть занятия. Задача- повышение уровня специальной выносливости. Один заезд 40-45 минут, трасса со средней скоростью свыше 50км\час, покрытие твердое, не сильно выбитое.

Заключительная часть занятия стандартная.

Первый вариант тренировочного занятия объединяется в микроцикл продолжительностью два дня (при высокой тренированности гонщиков- три дня), после которого следует день работы с мотоциклами. Затем проводят микроцикл, состоящий из двух занятий с задачами и нагрузкой второго варианта. Чередование микроциклов с тенденцией к развитию специальной выносливости с микроциклами, направленными на развитие специальных скоростных качеств, наиболее рационально, оно позволяет повысить эффективность тренировок и управления тренировочным процессом.

На каждую планируемую тренировку каждому гонщику нужно определить оптимальный объем и интенсивность работы, исходя из анализа нагрузки и восстановления предыдущих занятий. Это важнейший постулат управления тренировочным процессом, который обеспечивает наибольшую эффективность тренировки.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ С БОЛЬШОЙ НАГРУЗКОЙ:

Вариант № 1.

Первая часть занятия (продолжительность 30 минут):

стандартная разминка (постоянный круг трассы, продолжительность 10 минут), которая позволяет определить восстановление после предшествующей нагрузки (замер ЧСС после разминки и во время трехминутного восстановления).

Работа на короткой малоскоростной трассе (средняя скорость 35-40 км\ч) со сплошными поворотами или круг трассы с многими трамплинами, где прыжки следуют один за другим; такая работа вызывает большую нагрузку на нервно-мышечный аппарат гонщика и способствует росту специальной силовой выносливости, продолжительность ее 20 минут.

Вторая часть: задача- повышение уровня специальной выносливости, продолжительность 80-120 минут:

Работа на трассе со средней скоростью 45-50 км\ч с большим количеством неровностей; два заезда по 40-60 минут.

Заключительная стандартная часть такая же, как и разминка, контроль величины нагрузки по ЧСС, СВК.

Вариант № 2

Первая часть занятия: стандартная разминка продолжительностью 10 минут.

Вторая часть: задача - совершенствование техники вождения, продолжительность 30 минут:

Работа над совершенствованием старта-разгона с хронометражем участков 10 и 100 м; совершенствование техники преодоления поворотов с хронометражем; совершенствование преодоления участка с неровностями с хронометражем.

Третья часть: задача - воспитание специальной выносливости, продолжительность 45-50 мин, трасса со средней скоростью 55-60 км\ч.

Заключительная стандартная часть такая же, как и разминка, контроль величины нагрузки по ЧСС, СВК.

Вариант № 3.

Первая часть занятия: стандартная разминка, продолжительность 10 минут, замер ЧСС сразу и во время 3-минутного восстановления.

Вторая часть: задача - воспитание скоростных качеств, продолжительность 30 минут:

Воспитание скоростных качеств методом гандикапа или лидирования с четкой задачей «догнать через 3 круга», «удержаться в лидерах 5 кругов» и др. 5 заездов по 6 минут каждый, трасса со средней скоростью 50 км\ч.

Заключительная стандартная часть такая же, как и разминка, контроль величины нагрузки по ЧСС, СВК.

Третья часть; задача - воспитание специальной выносливости, продолжительность - два заезда по 40-50 минут (всего 1ч 40 мин), замер ЧСС после каждого заезда, определение показателей экономичности.

Тренировки с большой нагрузкой проводятся как нормальные и сверхдлинные заезды. Тренировки с малой нагрузкой проводятся как спринт и длинный спринт, а также как работа на отдельных элементах трассы по совершенствованию техники вождения.

Тренировки со средними нагрузками проводятся как заезды для закрепления достигнутого уровня. Распределение общего объема мотоциклетной нагрузки в зависимости от величин нагрузки средней скорости.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЪЕМА МОТОЦИКЛЕТНОЙ НАГРУЗКИ ПО ВЕЛИЧИНЕ

Величина нагрузки	Скорость, км/ч			Всего по нагрузкам	
	35-44	45-50	51-60	%	Время, ч
Малые нагрузки	2%	4%	2%	8	20,8
Средние нагрузки	13%	12%	6%	31	80,6
Большие нагрузки	12%	14%	6%	32	83,2
соревнования	8%	20%	1%	29	75,4
ИТОГО:	35%	50%	15%		260ч
	91 ч	130 ч	39 ч		

Если у гонщика обнаруживается отставание в росте скоростных качеств, то тренировки в фазе сверх восстановления проводятся как спринт или длинный

спринт. Если наблюдается отставание в росте уровня специальной выносливости, то тренировки в фазе сверхвосстановления проводятся с большей и значительной нагрузкой в заездах нормальной и сверхдлинной продолжительности.

При малых нагрузках результат прохождения отдельного круга обычно улучшается, при средних нагрузках результат на отдельном круге трассы удерживается стабильно на высоком уровне, при большой нагрузке время на кругах ухудшается ниже 96% от максимально лучшего, при предельной нагрузке гонщик часто отказывается от дальнейшего прохождения трассы, ссылаясь на то, что не может (не успевает) реагировать на неровности на трассе, плохо чувствует мотоцикл на повороте.

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛОВ

Одной из важнейших структурных единиц тренировочного процесса является микроцикл. Их продолжительность может колебаться от 3-4 до 14 дней, однако наиболее распространенным является недельный микроцикл.

Следует различать следующие типы микроциклов: втягивающие, скоростные, объемные, подводящие, соревновательные и восстановительные.

На первом этапе подготовительного периода применяются втягивающие микроциклы, которые характеризуются наибольшей суммарной нагрузкой и направлены на подготовку организма гонщика к напряженной тренировочной работе. Во второй половине первого этапа подготовительного периода применяются микроциклы, направленные на повышение скоростных возможностей (3-4 недели).

Для второго этапа подготовительного периода характерны объёмные микроциклы, призванные стимулировать адаптационные процессы в организме гонщика и отличающиеся большим суммарным объемом работы и высокими нагрузками (5-10 недель).

Подводящие микроциклы направлены на непосредственную подготовку гонщика к ответственным соревнованиям. В них решаются задачи полноценного восстановления и психологической настройки. Нередко они строятся в форме активного отдыха.

Серию объемных микроциклов завершает восстановительный микроцикл. Они также планируются после напряженных соревнований. Невысокая

суммарная нагрузка в них способствует обеспечению восстановительных и адаптационных процессов в организме гонщика.

Соревновательный микроцикл строится в соответствии с программой соревнований и направлен на создание оптимальных условий для успешного выступления.

Успешная тренировка в мотокроссе невозможна без тщательного и правильного контроля за функциональным состоянием спортсмена, изучения динамики изменений возможностей гонщика в течение длительных периодов и этапов тренировки установления на этой основе сильных и слабых сторон его подготовленности, учета состояния спортсмена в каждом отдельном занятии. Все это определяет планирование и организацию тренировочного процесса.

Тренировка считается правильной только в том случае, если вызывает положительные изменения в организме и обеспечивает улучшение результатов в мотокроссе.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов на всех этапах является обязательным разделом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся мотоциклетным спортом на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;

- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава группы, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	4	5	7	10	12	12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	624	624

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «мотоциклетный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слова «мотокросс – класс 50», «мотокросс – класс 65»						
2.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
2.2	Смешанное передвижение на 1000м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	-	-
2.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6,10	6,30
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
2.5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120

3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Удержание стойки на одной ноге	с	не менее		не менее	
			40	38	45	40
3.2	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперёд	м	не менее		не менее	
			2,2	1,8	2,5	2,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «мотоциклетный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее	
			45,0	40,0
2.2	Вращение вокруг своей оси на 720° с последующим прохождением по прямой линии	м	не менее	
			2,2	1,8

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «мотоциклетный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Удержание стойки на одной ноге	с	не менее	
			50,0	45,0
2.2	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперёд	м	не менее	
			2,2	1,8
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «мотоциклетный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Удержание стойки на одной ноге	с	не менее	
			60,0	50,0
2.2	Вращение вокруг своей оси на 720° с шагами вперёд	м	не менее	
			2,6	2,2
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Автомобиль (микроавтобус) для перевозки мотоциклов и спортивного инвентаря	штук	1
2	Бензиновый генератор (мобильный)	штук	1
3	Барьер безопасности летний (надувной секционный 318 м)	комплект	2
4	Барьер безопасности зимний (защитный мягкий секционный 400 м)	комплект	2
5	Доска тактическая	штук	2
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Мобильная мойка для мотоциклов с бензиновым двигателем	штук	2
8	Мобильная мойка для мотоциклов с электрическим двигателем	штук	2
9	Мотоцикл	штук	8
10	Переносная стойка для ремонта мотоцикла	штук	5
11	Рулетка металлическая (20 м)	штук	1
12	Секундомер	штук	5
13	Стенка гимнастическая	штук	4
14	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	2
15	Фишка (конус)	штук	30
16	Эспандер резиновый ленточный	штук	15
17	Эспандер ручной	штук	15
18	Гантели наборные	штук	20
19	Скакалка	штук	20
20	Стартовая машина	штук	1
21	Сигнальные спортивные флаги	комплект	1
22	Мяч футбольный	штук	6
23	Скамейка гимнастическая	штук	4
24	Средства обслуживания мотоцикла (смазки, спреи, щётки)	комплект	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Запасное колесо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Камера	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
3.	Мотопокрышка для различных условий трассы	штук	на обучающегося	-	-	3	1	4	1	8	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "гонки на льду - класс 125", "гонки на льду - класс 500"											
4.	Мотоцикл 125	штук	на обучающегося	-	-	2	1	-	-	-	-
5.	Мотоцикл 500	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "гонки на гаревой дорожке - класс 80", "гонки на гаревой дорожке - класс 125", "гонки на гаревой дорожке - класс 250", "гонки на гаревой дорожке - класс 500"											
6.	Мотоцикл 80	штук	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
7.	Мотоцикл 125	штук	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
8.	Мотоцикл 250	штук	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
9.	Мотоцикл 500	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2

Для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слова "кросс - квадроциклы"

10.	Квадроцикл 100	штук	на обучающегося	-	-	2	2	-	-	-	-
11.	Квадроцикл 500	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "мотокросс - класс 50", "мотокросс - класс 65", "мотокросс - класс 85", "мотокросс - класс 125", "мотокросс - класс 250", "мотокросс - класс 500"

12.	Мотоцикл 50	штук	на обучающегося	0,5	2	-	-	-	-	-	-
13.	Мотоцикл 65	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	-	-	-	-
14.	Мотоцикл 85	штук	на обучающегося	0,5	2	1	2	2	3	-	-
15.	Мотоцикл 125	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
16.	Мотоцикл 250	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	3	2	2
17.	Мотоцикл 500	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	3	2	2

Для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слова "кросс на снегоходах"

18.	Снегоход	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
-----	----------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слова "шоссейно-кольцевые гонки - класс "суперсток 1000"

19.	Мотоцикл до 1000	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	2	2	2
-----	------------------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слово "мотобол"

20.	Мотоцикл	штук	на обучающегося	-	-	2	3	2	2	2	2
-----	----------	------	-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Для спортивной дисциплины, содержащей в своем наименовании слова "эндуро на мотоциклах"

21.	Мотоцикл 125	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
22.	Мотоцикл 250	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	3	2	2
23.	Мотоцикл 500	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	3		

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Башмак – защита левого Мотобота (спидвей)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Брюки защитные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
4.	Техническое устройство для защиты тела	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

5.	Техническое устройство для защиты шеи	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
6.	Комбинезон	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Костюм спортивный зимний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки спортивные летние	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Кроссовки утеплённые (зимние)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Мотомайка с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Наколенники	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Очки защитные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Перчатки защитные	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
15.	Спортивная обувь для вида Спорта «мотоциклетный спорт»	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
16.	Футболка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

Антидопинговое обеспечение

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении. Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселы старты	«Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении. Тренер-преподаватель	1-2раза вгод
Этап совершенствования спортивного мастерства,	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «СистемаАДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1раза в год
Этап высшего спортивного мастерства				

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.