

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

«Рассмотрено»  
Протокол №1 от 28.08.2018 г.  
Заседания методического совета

«Утверждено»  
Приказом № 293-о от  
30.08.2018



Директор МБУ ДО ЦВР  
Семенов И.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юный кроссмен»  
для одарённых детей**

Возраст воспитанников - 7 -18 лет  
Срок реализации программы – 9 месяцев  
итого: 36 часов

Направленность техническая  
включение обучающихся в проектную деятельность

**Составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Сурдин В.К.

г. Салехард  
2018 г.

## **Пояснительная записка**

Данная программа имеет техническую направленность. По времени занятия проходят в процессе одного учебного года.

**Новизна программы:** данная образовательная программа расширяет рамки базового компонента программы по «Мототехнике». В настоящее время это программа, с одной стороны, является продолжением программы по «мототехнике», а с другой – носят узкопрагматический характер.

Подобные программы в основном имеют профессиональную направленность и позволяют обучающимся скорректировать и развить определённые новизны опыта вождения, и ещё одну возможность, позитивного самоутверждения на треке, когда одной из задач кроссмена становится выжать на трассе до финишной и сохранить в себе частичку того хорошего, что называется, в случае необходимости, «уметь проигрывать». Такие программы свободны от академических требований и даёт возможность свободы самостоятельности, что является решающим условием само детерминации поведения во время вождения на трассе. Значимо и то, что образовательно-воспитательное пространство формирует толерантную среду в соревновательном процессе

**Актуальность.** Для юношей школьного возраста становится необходимым осваивать и постигать основы технологии управления мототехникой в экстремальных условиях, созревает желание «овладения мастерством» управлять техническими средствами. Кроме этого способность владеть психофизиологическими процессами своего организма, для дальнейшего допрофессионального самоопределения, это ступень становления себя, как мужчины, умение предусмотреть, правильно рассчитать и приложить все силы, чтобы добиться желаемых результатов, как в соревнованиях, так и в жизни.

Технические виды спорта не только физически закаляют человека, вырабатывая у него высокие моральные и волевые качества, но способствуют развитию творческой мысли, прививают любви к технике, умение мастерски владеть ею и в большей мере способствуют профессиональной ориентации, Ценность данной образовательной программы также заключается в том, что технические виды спорта пользуются большой популярностью среди подростков, способствуют приобретению технических знаний у воспитанников, их физическому развитию, помогает в выборе профессии и готовит к жизни в современном обществе.

Вышесказанное свидетельствует об **актуальности** образовательной программы спортивно-технической направленности «Юный кроссмен».

### **Ведущие идеи.**

1. Личностно-деятельностный подход в обучении и воспитании.

Основными направлениями реализация идеи личностно-деятельностного подхода:

- приоритет личностно смысловой сферы обучающихся;
- включение субъектного опыта обучающихся в учебный процесс;
- признание сотрудничества педагога и обучающихся.

2. Идея творчества:

- применение педагогом разнообразных творческих заданий;
- оценка обучающимися целесообразности своих действий;
- создание условий для схематизации заданий, что стимулирует развитие творческих способностей ребенка.

### **Цель данной программы:**

Создание условий для формирования у обучающихся основ вождения мототехники, обучение навыкам экстремального вождения.

### **Указанная цель конкретизируется в следующих задачах:**

#### **Обучающие:**

- усвоение знаний по базовым темам программы;

- обучение безопасному вождению так, чтобы максимально избежать любых возможных аварийных ситуаций;
- создание у подростков основ системы технических знаний, необходимых для управления мототехникой в экстремальных условиях;
- обучение основам охраны труда, техники безопасности и пожарной безопасности;
- обучение правилам поведения на соревнованиях.

Воспитательные:

- воспитать стремление следовать нормам здорового образа жизни;
- воспитать потребность к сотрудничеству и умению бесконфликтного выхода из различных ситуаций;

Развивающие:

- Способность держать себя в руках, удерживать контроль над собственными эмоциями, не выходить из себя, растрачивая энергию на глупые ссоры, конфликты, переживания;
- объективность. Понимание реальных своих возможностей, честная оценка своих недостатков, достоинств. Правильное отношение к поражению и победе.
- самодисциплина. Способность делать то, что нужно тогда, когда это требуется, отказывать себе в желаниях, удовольствиях ради определенной цели;
- организаторские способности. Умение составлять планы, рассчитывать время, разделять и делегировать полномочия другим людям. Организовывать функциональные, производительные процессы с максимальным КПД;
- гибкость в общении: способность обходить "острые углы", дипломатичность.

В программе отражен обязательный конечный результат, которого достигают обучающиеся на соревнованиях различного уровня.

Программа составлена с соблюдением психолого-педагогических и санитарных норм, а также учитываются возрастные особенности подростков.

**Ожидаемый конечный результат.**

В результате обучения воспитанники в конце учебного года должны овладеть необходимой системой знаний, умений и навыков.

**Обучающиеся будут**

знать:

- технику управления рулём;
- технику оперирования рычагами и педалями;
- правила техники безопасности на соревнованиях;
- правила пожарной безопасности;
- правила соревнований по мотокроссу;

уметь:

- управлять мотосредствами в экстремальных ситуациях;
- владеть техникой старта и экстренного торможения;
- определять безопасную дистанцию на трассе;
- использовать полученные знания в соревнованиях различного уровня.

В течение года проводятся квалификационные соревнования и формируется команда для участия в соревнованиях различного уровня.

**В конце отслеживается личностный рост ребенка по следующим параметрам:**

- умение справляться с конфликтными ситуациями на дорогах;
- формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.
- умение составлять планы, рассчитывать время, разделять и делегировать полномочия другим людям.
- гибкость в общении: способность обходить "острые углы", дипломатичность.
- Понимание реальных своих возможностей, честная оценка своих недостатков, достоинств. Правильное отношение к поражению и победе.

**Используются следующие формы проверки:**

- зачет;
- соревнование.

**Методы проверки:**

- наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование;
- опрос.

Итоговая проверка освоения программы осуществляется в форме экзамена, итоговых соревнований.

**Результаты освоения программы определяются по трем уровням:**

- высокий;
- средний;
- низкий.

Оценки фиксируются в зачетных ведомостях. Сравнение результатов по годам обучения показывают динамику освоения учащимися программы в целом.

**Условия реализации программы.**

Для обучения набираются школьники в возрасте от 7 до 18 лет

Количество учебных часов для обучения - 1 час в неделю.

Для проведения теоретических занятий необходим учебный кабинет, соответствующий всем нормам, оборудованный всеми необходимыми наглядными пособиями и плакатами.

Для проведения практических занятий (вождения) необходима площадка для вождения (грунтовая и асфальтированная). Необходимо иметь экипировку разного размера (шлем, комбинезон, перчатки, обувь, защитный жилет, поддержка шлема), соответствующие по безопасности требованиям Мотоциклетной Федерации России, предъявляемым к мототехнике. Необходимы оборудованные учебные мастерские для хранения и ремонта учебно-спортивной техники в соответствии с требованиями Роспотребнадзора. А также требуется исправный инструмент и дополнительное оборудование (токарный, фрезерный, сверлильный, заточной станки, компрессор, специальные приспособления и т.п.) и наглядные пособия (плакаты) по технике безопасности при работе с различным инструментом и на различных станках.

Необходимо иметь не менее 1 учебно-спортивной мототехники, соответствующей всем техническим требованиям и требованиям по технике безопасности РАФ.

**Учебно-тематический план занятий.**

№	Разделы темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Соблюдение правил техника безопасности при проведении опытнических работ на трассах	1	1	-
2.	Техника безопасности в процессе эксперимента	1	-	1
3.	Экспериментальное содержания проводимых учебно-тренировочных работ	1	1	
4.	Проведение эксперимента с прыжками с помощью эмпирических методов исследования.	1	1	
5.	Разработка схемы заездов. Сбор и обработка экспериментальных данных с помощью таблиц, графиков	1	1	
6.	Разработка схемы заездов на кроссодроме	1	-	1

7.	Соревновательный метод эксперимента	1	-	1
8.	Наглядное представление хода и результатов эксперимента – соревнования в учебно-тренировочном процессе	1	-	1
9.	Наглядное представление хода и результатов эксперимента – соревнования районного уровня.	1	-	1
10.	Установление зависимости искомой величины от других величин.	1	1	
11.	Сравнительный метод установление величины прыжков с трамплина	1		1
12.	Описание хода тренировочного процесса и выявление результатов	1	1	
13.	Подготовка выводов и рекомендаций по экспериментальным заездам на тренировочном процессе	1	1	
14.	Подготовка общего заключения по экспериментальным заездам в соревновательном процессе	1		1
15.	Описание расчёта самого кроссмана, его амплитуды поворота перед прыжком с грунтового трека	1		1
16.	Описание хода тренировочного процесса и выявление результатов самим обучаемым в устной форме	1	1	
17.	Составление таблиц, где указаны повороты и прыжки и приблизительный расчёт амплитуды движения мотоцикла	1	1	
18.	Рассчитать время и расстояние перед «входом» в поворот и «выходом» из поворота	1	1	1
19.	Что такое «дрифт», управляемый и не управляемый	1		1
20.	О заносе. Самый простой метод пустить машину в дрифт – это «задний тормоз» или передний	1		1
21.	Отработка навыков дрифта, правильная посадка водителя	1		1
22.	Провести фотосессию для наглядного представления экспериментов	1		
23.	Подготовка обучающегося на зимние соревнования. Тренировочный процесс и его результаты.	1		1
24.	Составление сметы расходов для выезда на соревнования «Кубок Ямала»	1	1	
25.	Подготовка обучаемого к публичным выступлениям. Прыжки с трамплина	1		1
26.	Методологический аппарат исследования и разработанные модели для определения дальности прыжка с трамплина	1		1
27.	Изучение разработок Гари Сэмикс — Президента и, по совместительству, главного тренера всемирно известной и популярной среди мотоциклистов Школы мотокросса GSMXS, Inc.	1	1	
28.	Разработанные таблицы по результатам прыжков с трамплина и их описание, есть как средство индивидуальной работы с обучающимися	1	1	
29.	Проведение демонстрации опыта обучаемого по прыжкам с трамплина как образец для начинающих мотокроссменов	1		1
30.	Демонстрация опыта на открытых массовых мероприятиях межобъединения.	1		1
31.	Отработка навыков публичного выступления в массовых мероприятиях города	1		1
32.	Рефлексия проведённой научно-практической работы	1		1

	«изучение зависимости дальности прыжка мотоцикла от угла трамплина при заданной скорости движения»			
33.	Разработка трюков в мотокроссе. Каждый спортсмен привносит что-то своё – подчёркивая «свой подчёрк». Многие кроссмены пытаются делать одновременно два трюка	1		1
34.	Анализ всей деятельности – описание путей и средств их реализации во время обучения – фиксации затруднений	1		1
35.	Какие изменения на пути саморазвития произошли с одарёнными обучающимся, демонстрация опыта, фото, наглядно на кроссодроме. Подготовить общее заключение о выполненном проекте, продемонстрировать результат, определить актуальность, настроить цели на перспективу	1		1
		35	13	22

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Занятия с теоретическим уклоном (13 часов).

Правила соревнований по мотоспорту. Классификация, технические требования, совершенствование конструкции с учетом новейших достижений.

### 2. Практические занятия (22 часа).

#### Техника оперирования педалями и рычагам управления.

Правила правильной посадки на мототехнике. Правила управления мотоциклом. Подготовка и технический осмотр, теория техники управления рулём, рычагом переключения передач и педалями.

Техника посадки на мототехнике. Поиск равновесия между сиденьем и рулём в стойке мотоциклиста, освоение правильного положения рук на мотоцикле.

Техника управления мотоциклом. Выполнение упражнения по вождению мотоцикла. Рациональная техника переключения передач. Оперирование рычагом и педалями переключения коробки переменных передач (КПП), при неработающем двигателе. Прохождение трассы на различных передачах с учетом сложности трассы.

**Техника экстремального вождения мотоцикла.** Понятие об управлении мотоцикла в экстренных ситуациях. Влияние погодных условий на управляемость мототехники. Понятие о тактике ведения гонок. Понятие об оптимальном пути прохождения простых и сложных поворотов. Оптимальный путь прохождения трассы без заносов, техника торможения. Особенности зимних гонок. Требования к участкам трековых и кольцевых гонок. Различные схемы трассы для кольцевых гонок.

Правила техники безопасности на кольцевых, трековых гонках и при фигурном вождении.

Выполнение упражнений по управлению мотоциклом в экстремальных ситуациях, прохождению всей трассы по оптимальному пути с учетом простых и сложных поворотов. Отработка техники старта, финиша торможения, прохождения всей трассы без заносов. Отработка техники ведения зимних гонок.

**Физические упражнения,** способствующие быстроте ориентирования на трассе. Общая физическая подготовка водителя мотоцикла.

## **Методическое обеспечение**

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный кроссмен» предполагает образование для саморазвития обучающихся: творческого потенциала, духовных сил, способностей, умений, позволяющих преодолевать жизненные препятствия, трудности и пр. Конкретное воплощение данной идеи мы реализуем посредством личностно-деятельностного подхода к воспитанию и обучению.

Учебно-практические занятия проводятся на мотодроме. Поэтому перед ведением занятий необходимо научить обучающихся основам техники безопасности при обслуживании, ремонте и вождении мотоцикла. Результаты инструктажа необходимо занести в специальный журнал, и ежегодно его обновлять (проводить повторные инструктажи).

Для более качественного усвоения навыков обучающемуся даются рекомендации в освоении изученного материала по публикациям современных журналов «Мотоспорт» «Мото», «За рулем» и т.д., в которых в большом объеме описываются современные методы и технологии.

Современное развитие телекоммуникаций в значительной степени расширяет возможности увеличения и качественного улучшения знаний. Многие фирмы, занимающиеся техническим обеспечением мотоспорта, имеют свои сайты в Интернете, там же можно получить любую интересующую вас информацию и видеоматериал.

### **Дидактический материал:**

- Схемы трасс для учебного вождения и соревнований - 1 шт.
- Компьютерные программы по изучению Правил соревнований на песке по мотокроссу - 1 шт.
- Тесты для определения знаний умений и навыков освоения образовательной программы - 1 комплект.

### **Учебники**

Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 1 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1982.  
Трофимец Ю. И. Мотокросс (обучение и тренировка) / Ю. И. Трофимец. – М.: ДОСААФ, 1980.

Боуш Р. Л. Особенности подготовки юных спортсменов в ДЮСТШ ДОСААФ по мотоциклетному спорту: метод. разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000.

Огарко К. Н. Теоретические основы устойчивого и управляемого движения автомобиля: учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК / К. Н. Огарко, П. Г. Розанцев, Е. Б. Пахалуева. – М.: РГАФК, 2005

Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.-метод. пособие РГАФК. – Ч. 2. Контраварийная подготовка водителей категории «Е» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 2005.

Горбачев М. Г. Экстремальное вождение: Гоночные секреты / М. Г. Горбачев. – М.: Престиж книга; РИПОЛ классик, 2006. – 304 с. ил. – (Высшая школа водительского мастерства).

### **Материально - техническое обеспечение**

Для организации учебного процесса необходимо иметь помещение для занятий с детьми, мастерская для ремонта и обслуживания карта, помещение для малярных работ с принудительной вентиляцией воздуха, помещение для хранения мотоциклов и запасных частей, хранения Г.С.М.

#### **В комплект мастерской входит;**

- полки для инструментов 1шт.
- шкафы для одежды 1шт.
- шкаф для шлемов 1шт.
- шкаф для книг 1шт.
- информационный стенд 2шт.
- Пожарный щит 1шт.
- Верстаки 2шт.

- Слесарные верстаки 2шт.
- Табурет 4шт.
- Стул 3шт.
- Рабочее место ученика 1 шт.
- Стол 1шт.
- Классная доска 2шт.
- Устройство защитного отключения для мастерских – УЗО 1шт.

**В комплект учебного оборудования мастерской входит;**

**Станки**

- Станок токарный по металлу 1шт.
- Станок вертикально-сверлильный 1шт.
- Станок заточный 1шт.

**Электрифицированный инструмент**

- Электроробзик 1шт.
- Углошлифовальная машина 1шт.
- Электросварочный аппарат 1шт.
- Электропаяльник 1шт.

**Материалы**

Лакокрасочные материалы,  
автогерметик, припой.

Бензин, масло, литол, паста гоя,  
наждачная бумага.

**Инструменты**

- Набор инструментов 2шт.
- Набор свёрл 1шт.
- Набор надфилей 1шт.
- Молотки 2шт.
- Набор резьбонарезных инструментов 1шт.
- Штангенциркуль 1шт.
- Линейка измерительная металлическая 1шт.
- Ножовка по металлу 1шт
- Полотно к ножовке по металлу 10шт.
- Тиски слесарные 3 шт.

**Учебно-наглядное оборудование**

- Гоночный мотоцикл ЗИД Пилот 50 -3шт.
- Гоночный мотоцикл Ямаха ЮЗет 85 -1 шт.
- Гоночный мотоцикл Ямаха ЮЗет 125 -1 шт.
- Учебные мопеды Ямаха ПВ 80 -3 шт
- Дорожные мотоциклы Минск 125 – 4шт.



## **Список литературы.**

### **Литература для педагога.**

1. Цыганков Э. С. Высшая школа водительского мастерства: учебник для вузов / Э. С. Цыганков. – М.: ИКЦ Академкнига, 2006.
2. Тодоров М.Р. Картинг. Изд. 2-е. – М., 2002г.
3. Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие. – М., 2002г.
4. Как научить ребенка безопасному поведению на дороге. – М., 2009г.
6. Автомобильный спорт. Правила соревнований по картингу. 2000г.
7. Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 1 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1982.
8. Трофимец Ю. И. Мотокросс (обучение и тренировка) / Ю. И. Трофимец. – М.:
9. Бариеников Е. М. Обучение техники скоростного руления в автомобильном спорте для самостоятельной подготовки студентов ГЦОЛИФКа / Е. М. Бариеников [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 2008.
10. Боуш Р. Л. Особенности подготовки юных спортсменов в ДЮСТШ ДОСААФ по мотоциклетному спорту: метод. разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000.
11. Огарко К. Н. Теоретические основы устойчивого и управляемого движения автомобиля: учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК / К. Н. Огарко, П. Г. Розанцев, Е. Б. Пахалуева. – М.: РГАФК, 2005
12. Франчук Д.Н. Управляемость карта: теория и практика /Д.Н. Франчук. – К. : ООО «Иван Федоров», 2007. – 320 с.; ил.
13. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.-метод. пособие РГАФК. – Ч. 2. Контраварийная подготовка водителей категории «Е» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 2005.
14. Горбачев М. Г. Экстремальное вождение: Гоночные секреты / М. Г. Горбачев. – М.: Престиж книга; РИПОЛ классик, 2006. – 304 с. ил. – (Высшая школа водительского мастерства).

### **Литература для детей.**

1. Орлов Ю.Б. Автомобильный и мотоциклетный кружки – М: Просвещение.2000г.
4. Журналы: «Дети, техника, творчество». 2000-2008г.
5. Журналы: «За рулем». 2000-2008г.
6. Журналы: «Умелые руки». 2000-2008г.
7. Журналы: «Моделист конструктор». 2000-2008г.
8. РАФ «Ежегодник автомобильного спорта». – М., 2002г.