

УТВЕРЖДАЮ

Принято на заседании  
Педагогического совета

Директора МБУ ДО «ЦДТ  
«Восход» г.о. Самара

Протокол № 4 от 29 мая 2024г.

Приказ от 29 мая 2024г. № 253-од



/О.В. Горшкова/

М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВЕЛОСПОРТ ВМХ-ФРИСТАЙЛ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Возраст обучающихся:** 9-17 лет

**Срок реализации:** 3 года

Разработчик программы:  
Федотов Дмитрий Иванович,  
педагог дополнительного образования

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Направленность и уровень программы**

Велосипедный BMX-фристайл – **Олимпийский вид спорта**, в котором спортсмены выполняют экстремальные трюки на специальных велосипедах. BMX одна из дисциплин велосипедного спорта. Для этой дисциплины используется одноименный тип велосипедов – BMX. BMX появился в конце 60-х годов, в США. Зародился он, как дополнительный способ подготовки, главным образом детей к мотогонкам и быстро обрел популярность, став самостоятельным видом спорта. Тренировочные и соревновательные занятия проводятся на специализированных спортивных сооружениях, в лесу и улицах города.

По особенностям функциональной подготовки BMX очень близок к классическому спринту: большой объем базовой, скоростной, силовой и психологической подготовки. Занятия BMX-спортом являются целесообразным и эффективным средством физического развития и воспитания детей, подростков, молодежи в системе дополнительного образования.

Программа «Велоспорт BMX-фристайл» **физкультурно-спортивной направленности и базового уровня.**

Данная Программа является значимой для региона так как:

- разработана в целях обеспечения развития детей в соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта;
- направлена на социальную поддержку детей из уязвимых групп населения и вовлечение в позитивную социальную практику несовершеннолетних.

Программа регламентирует цели, задачи, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации учебно-тренировочного процесса, оценку качества подготовки обучающихся по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей общеразвивающей технологии дополнительного образования и качество подготовки обучающихся.

### **Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р)
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерств просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“
10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441)
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

## **1.2 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность**

**Актуальность программы** обусловлена несколькими причинами:

Во-первых, наличием социального заказа, как со стороны государства, так и общества, на формирование у учащихся установок на здоровый и активный образ жизни. Этому способствуют и условия проведения занятий – программа осуществляется преимущественно на свежем воздухе, что благотворно влияет на организм обучающихся.

Во-вторых, сложившимся интересом детей и подростков к занятиям велоспортом ВМХ-фристайл, как форме реализации своего физического потенциала и организации досуга.

Дети и подростки ежедневно нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия велоспортом ВМХ-фристайл в физкультурно-спортивной секции.

**Новизна.** Данная программа является модифицированным вариантом авторской программы по велоспорту ВМХ-фристайл для детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, авторы: А.П. Стромов, П. В. Костюков, данная программа утверждена в 2002 году на тренерском совете Омского велосипедного центра. Изменения авторскую программу по велоспорту ВМХ-фристайл были внесены в связи с особенностями дополнительного образования:

- группы формируются на добровольной основе без строгого учета физических данных детей и подростков с раннего возраста;
- вся учебно-тренировочная работа направлена на воспитание, оздоровление обучающихся и их гармоничное развитие.

Программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в

секции является не только общая физическая, специальная физическая и технико-тактическая подготовка, но и расширение кругозора, повышение интереса обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом и, конкретно, данному виду спорта (велоспорт ВМХ-фристайл). Занятия велоспортом ВМХ-фристайл, используются для формирования физической культуры обучающихся, применяется система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети и подростки получают расширенное представление о велоспорте.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что разработанная Программа направлена на реализацию воспитательных задач, таких как: воспитание спортивного характера, коллективизма, целеустремленности, волевых качеств (настойчивости, упорства), быстроту мышления и принятия решений в неожиданных ситуациях, развитие внимания, что существенно улучшает умственную деятельность обучающихся. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети и подростки учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент на занятиях способствует развитию личности обучающегося, дает возможность выразить себя как индивидуально, так и как члена команды, что полностью отвечает Национальной доктрине образования в Российской Федерации на период до 2025 года, где воспитание определено как первостепенный приоритет в образовании.

### **1.3 Цель и задачи программы**

**Цель программы** - создание условий для физической подготовки в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, формирование у обучающихся теоретических и практических знаний по основам велоспорта – ВМХ-фристайл, привлечение большего числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом посредством занятий велоспортом ВМХ-фристайл.

#### **Задачи:**

**• обучающие:**

- обучить детей и подростков правилам техники безопасности и дорожного движения;
- обучить основам техники и тактики велосипедного спорта ВМХ;
- дать теоретические и практические знания по устройству велосипеда и уходу за велосипедной техникой;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, закаливании, режиме дня спортсмена;

**• развивающие:**

- всестороннее и гармоничное развитие физических качеств;
- формирование двигательных умений и навыков;

**• воспитательные:**

- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия и упорства в достижении желаемых результатов;
- формирование культуры общения, взаимопомощи и ответственности.

### **1.4 Возраст детей**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей 9-17 лет.

В группы зачисляются желающие заниматься и не имеющие медицинских

противопоказаний для занятий велоспортом BMX-фристайл, на основании заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних.

**1.5 Срок реализации программы** - программа рассчитана на полную реализацию в течение трех лет. Объем программы: 144 часа – 1,2,3 года обучения. Итого 432 часа полного обучения.

#### **1.6 Формы организации деятельности и режим занятий.**

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения. Количество обучающихся в группе до 15 человек.

Продолжительность занятий: два академических часа, разделенных десятиминутными перерывами для отдыха детей, два раза в неделю.

Можно выделить четыре вида занятий: теоретические, практические, комплексные и контрольно-учетные.

Данная Программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип доступности и последовательности;
- принцип научности (на основе современных научных данных);
- принцип индивидуализации;
- принцип актуальности.
- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Можно выделить четыре типа занятий: теоретические, практические, комплексные и контрольно-учетные.

#### **1.7 Ожидаемый результат**

Обучающиеся будут:

• *Знать:*

требования техники безопасности на занятиях по велоспорту BMX-фристайл;

правила дорожного движения;

основы техники и тактики по велоспорту BMX-фристайл;

устройство велосипедной техники и правила ухода за оборудованием;

правила личной гигиены, режима и питания спортсмена;

правила соревнований по велоспорту BMX-фристайл.

• *Уметь:*

правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации движений, силы, гибкости;

применять полученные теоретические знания по технике велосипедного спорта на практике;

соблюдать технику безопасности, правила дорожного движения, правила гигиены, режима и питания спортсмена;

правильно ухаживать за велосипедной техникой.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

№ п/п	Разделы учебной программы	Количество часов	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>14</b>	
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях по велоспорту ВМХ-фристайл.	4	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России. История велоспорта ВМХ—фристайл, терминология вида спорта.	2	опрос
1.3.	Правила дорожного движения.	2	опрос
1.4.	Гигиена, режим и питание спортсмена. Закаливание.	2	опрос
1.5.	Требования к оборудованию и инвентарю. Правила организации и проведения на соревнованиях.	2	опрос
1.6.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	опрос
<b>2.</b>	<b>Практика</b>	<b>130</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	50	наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка	32	наблюдение
2.3.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка.	36	наблюдение
2.4.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	10	наблюдение
2.5.	Контрольные нормативы	2	тестирование
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	

### 2 год обучения

№ п/п	Разделы учебной программы	Количество часов	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>10</b>	
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях по велоспорту ВМХ-фристайл.	2	опрос
1.2.	Правила дорожного движения.	2	опрос
1.3.	Гигиена, режим и питание спортсмена. Закаливание.	2	опрос
1.4.	Требования к оборудованию и инвентарю. Правила организации и проведения на соревнованиях.	2	опрос
1.5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	опрос
<b>2.</b>	<b>Практика</b>	<b>134</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	40	наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка	42	наблюдение
2.3.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка.	40	наблюдение

2.4.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	10	наблюдение
2.5.	Контрольные нормативы	2	тестирование
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Разделы учебной программы	Количество часов	Формы контроля
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>6</b>	
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности. Правила дорожного движения. Гигиена, режим и питание спортсмена.	2	опрос
1.2.	Требования к оборудованию и инвентарю. Правила организации и проведения на соревнованиях.	2	опрос
1.3.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	опрос
<b>2.</b>	<b>Практика</b>	<b>138</b>	
2.1.	Общая физическая подготовка	40	наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка	42	наблюдение
2.3.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка.	44	наблюдение
2.4.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	10	наблюдение
2.5.	Контрольные нормативы	2	тестирование
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### План-график распределения программного материала

№ п/п	Разделы учебной программы	Всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V			
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>14</b>												
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях по велоспорту ВМХ-фристайл.	4	2									2		
1.2.	Физическая культура и спорт в России. История велоспорта ВМХ-фристайл, терминология вида спорта.	2			2									
1.3.	Правила дорожного движения	2					2							
1.4.	Гигиена, режим и питание спортсмена. Закаливание.	2				1		1						
1.5.	Требования к оборудованию и инвентарю. Правила организации и проведения на соревнованиях.	2		1		1								
1.6.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2		1				1						
<b>2.</b>	<b>Практика</b>	<b>130</b>												

2.1.	Общая физическая подготовка	50	14	8	6	6	6	2	2	2	4
2.2.	Специальная физическая подготовка	32		4	4	4	4	4	4	4	4
2.3.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка.	36		4	4	4	4	4	6	4	6
2.4	Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	10				2		2	2	2	2
2.5.	Контрольные нормативы	2									2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>18</b>

**2 год обучения**

**План-график распределения программного материала**

№ п/п	Разделы учебной программы	Всего часов	Месяцы					IV	V		
			IX	X	XI	XII	I			II	III
1.	<b>Теория</b>	<b>10</b>									
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях по велоспорту ВМХ-фристайл.	2	2								
1.2.	Правила дорожного движения	2			2						
1.3.	Гигиена, режим и питание спортсмена. Закаливание.	2				2					
1.4.	Требования к оборудованию и инвентарю. Правила организации и проведения на соревнованиях.	2							2		
1.5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2						2			
2.	<b>Практика</b>	<b>134</b>									
2.1.	Общая физическая подготовка	40	10	6	6	4	4	4	2	2	2
2.2.	Специальная физическая подготовка	42	4	6	6	4	6	4	4	4	4
2.3.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка.	40		4	4	4	6	4	6	6	6
2.4	Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	10				2		2	2	2	2
2.5.	Контрольные нормативы	2									2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>

**3 год обучения**

**План-график распределения программного материала**

№ п/п	Разделы учебной программы	Всего часов	Месяцы					IV	V		
			IX	X	XI	XII	I			II	III
1.	<b>Теория</b>	<b>6</b>									
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности. Правила дорожного движения. Гигиена, режим и питание спортсмена.	2	2								
1.2.	Требования к оборудованию и инвентарю. Правила организации и проведения на соревнованиях.	2							2		



1.3.	Врачебный контроль и самоконтроль.	2								2	
<b>2.</b>	<b>Практика</b>	<b>138</b>									
2.1.	Общая физическая подготовка	40	10	6	6	4	4	4	2	2	2
2.2.	Специальная физическая подготовка	42	4	6	6	4	6	4	4	4	4
2.3.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка.	44		4	4	6	6	6	6	6	6
2.4	Участие в спортивно-массовых мероприятиях.	10				2		2	2	2	2
2.5.	Контрольные нормативы	2									2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

### Содержание

#### Программный материал для теоретических занятий

**Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях по велоспорту ВМХ-фристайл.** Соблюдение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений на учебно-тренировочных занятиях, спортивно-массовых мероприятиях. Правила поведения в местах проведения тренировочных занятий. Правила содержания мест тренировочных занятий. Правила применения защитных средств. Соблюдение требований техники безопасности и правил поведения перед началом и после окончания учебно-тренировочных занятий. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий.

**Физическая культура и спорт в России. История велоспорта ВМХ-фристайл, терминология вида спорта.** Понятие «Физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт, как составляющая физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Формирование знаний о виде спорта – велоспорт ВМХ-фристайл, его месте и значении в системе физического воспитания. Терминология велоспорта ВМХ-фристайл. История зарождения и развития велосипедного спорта как вида. История развития велоспорта ВМХ-фристайл в мире и России. Достижения российских велосипедистов в международных соревнованиях Чемпионатах Мира и Европы.

Терминология в велосипедном ВМХ-фристайл спорте. Названия элементов техники, движений и действий. Оборудование и инвентарь. Международные термины.

**Правила дорожного движения.** ПДД для велосипедистов. Велосипед – транспортное средство. Внимание дорога (дорожные знаки, сигналы светофора, движение по трассе).

**Гигиена, режим и питание спортсмена. Закаливание.** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общий режим для спортсмена. Требования к питанию, значение витаминов и минеральных солей. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

**Требования к оборудованию и инвентарю. Правила организации и проведения соревнований.** Правила организации и проведения соревнований. Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Правила составления заездов, регламент.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Врачебный контроль и самоконтроль. Прохождение медицинского осмотра. Правила самоконтроля (измерение ЧСС, оценка состояния организма во время занятия, после занятия). Правила восстановления. Режим питания спортсмена.

### **Программный материал для практических занятий**

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, технико-тактической (интегральной).

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, координация, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в ВМХ-спорте.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для ВМХ-фристайл-спорта, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас двигательных навыков, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные (соревновательные). В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении: сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах, махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

*Упражнения для мышц ног.* Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперёд, назад и в сторону; выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

*Упражнения для мышц шеи и туловища.* Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из исходного положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами (коленями) головы.

### **Упражнения для развития физических качеств.**

*Упражнения для развития силовых качеств.* Для развития силы можно использовать следующие упражнения: упражнения с медицинскими мячами (весом до 1 кг) в положении стоя, сидя, лежа; перетягивание каната; преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах; висы, подтягивания и отжимания (на

перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке); упражнения с использованием собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.); лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у детей дошкольного и младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-связочного аппарата при выполнении прыжков, силовых упражнений.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений, таких как: прыжок в длину, в высоту с места и с разбега, многократные прыжки с ноги на ногу, подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами легкой атлетики, акробатики, спортивных игр прыжков. Прыжковые упражнения в этом возрасте желательно выполнять на мягком грунте (трава, песок, гимнастические маты и т.п.).

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Для развития скоростных качеств используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью: старты из различных исходных положений, эстафеты и игры с элементами акробатики, баскетбола и т.д. Контролировать восстановление по пульсу (начинать повторное выполнение упражнения при ЧСС 110-115 уд/мин).

Основными методами скоростной подготовки являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

*Игровой метод* позволяет комплексно развивать скоростные качества. Подвижные и спортивные игры воздействуют на скорость двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие, это подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию – «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Пятнашки», «Вышибалы», «Съедобное не съедобное» и др.

*Соревновательный метод* позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные качества, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

*Вариативный метод* предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в обычных, облегченных и затрудненных условиях.

*Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной).* Старты с места и в движении, по визуальному и звуковому сигналу, бег (5÷10 метров). Бег на короткие дистанции до 30 метров с максимально возможной скоростью. Проведение различных эстафет.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Основной задачей при развитии координации движений должно быть овладение новыми многообразными двигательными умениями и навыками. Обучающиеся должны непрерывно осваивать новые умения и навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться определённой степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты, кульбиты); легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний); подвижные и спортивные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации.

Для наиболее полного и активного проявления обучающимися ловкости

целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях. Занятия необходимо проводить на фоне полного восстановления.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, повороты. Эти упражнения можно выполнять с гимнастической палкой, небольшими отягощениями (набивные мячи, гантели и др.). Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения. Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10÷25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2÷3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и с переменной интенсивностью до 2000м. Кросс по пересечённой местности – до 3км. Плавание. Спортивные игры: футбол, гандбол, баскетбол, регби. Важным критерием общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме, при ЧСС не более 160 ударов в минуту.

Детский возраст является наиболее благоприятным для совершенствования общей выносливости (аэробная производительность) – основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для ВМХ-фристайл-спорта.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных технических элементов на высокой скорости, повысить уровень морально-волевых качеств обучающихся. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка взаимообусловлены, взаимозависимы. Благодаря специальной физической подготовленности у обучающихся развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к соревновательной деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, выносливости, ловкости, реакции и быстроты действий.

**Выносливость** характеризуется способностью противостоять утомлению. Организм детей и подростков весьма чувствителен к недостатку кислорода, поэтому работа гликолитической направленности может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и привести к снижению физической работоспособности. При большом количестве анаэробных нагрузок дети могут быстро повысить спортивные результаты, но это будет временным явлением. В дальнейшем их работоспособность, как правило, существенно не улучшается, что является одной из причин преждевременного прекращения занятий спортом.

В подготовке обучающихся для развития выносливости используются следующие методы:

- повторный (многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха,

обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы);

- соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования нагрузки (специальная выносливость);
- игровой метод – основной при развитии выносливости у детей младшего возраста. С помощью игрового метода развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости обычно увеличивают продолжительность игры. Для развития скоростной и специальной выносливости с помощью игрового метода обычно уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков.

Основная задача по *технической подготовке* сводится к созданию представления у занимающихся об изучаемом техническом приеме и овладению его структурой. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха, занятия нужно проводить чаще, но с небольшой нагрузкой. Практикуются совмещенные занятия по технической и физической подготовке.

**Тактика** – это выбор наиболее благоприятного способа решения конкретной задачи. Тактическая подготовленность спортсмена формируется постепенно, при этом из года в год объёмы освоения тактических приёмов увеличиваются, а сами приёмы усложняются.

#### **Техническая подготовка**

Основные понятия: «техника велосипедного спорта», «техническая подготовка велосипедиста». Требования к уровню технической подготовленности велосипедиста (двигательное умение и навык).

Биомеханический анализ сил, действующих на велосипедиста. Сила тяги и сила трения. Силы, действующие на велосипедиста при подъёме в гору, на повороте, виражах. Сила инерции. Сила сопротивления воздушной среды.

Функции управления в системе «гонщик-велосипед-среда»: регулирование скорости передвижения, маневрирование, взаимодействие с партнерами и соперниками.

Базовые элементы техники велосипедного спорта (классификация элементов). Техника посадки и педалирования. Классификация типов посадки велосипедиста. Технология установки посадки. Характеристика способов педалирования (импульсное, круговое, инерционное).

Техника стартового разгона и ускорения. Основные способы (приемы), позволяющие гонщику увеличить скорость на дистанции: стартовый разгон, темповое ускорение, рывок («спурт»), бросок на линию финиша.

Техника равномерного движения по дистанции.

Техника торможения и остановки. Фазы торможения: латентное время реакции; время срабатывания тормозного привода; время, затрачиваемое на интенсивное торможение. Виды торможения: частичное и полное; прогнозируемое и экстренное; прерывистое (импульсное, ступенчатое), непрерывное (плавное, резкое).

Техника маневрирования. Техника прохождения поворотов. Фазы прохождения поворота: подход к повороту, вход в поворот, движение по дуге, выход из поворота.

Техника прохождения сложных поворотов.

Техника прямолинейного движения.

Техника преодоления подъемов и спусков. Техника преодоления препятствий, ям, подъёмов, спусков, скользких участков. Способы преодоления препятствия: объезд препятствия, переезд препятствия, преодоление препятствия прыжком.

Техника езды на заднем колесе, прыжков на заднем колесе, фигурной езды.

Езда на велостанках, велотренажерах.

Игры на велосипедах: велобол, догонялки.

Общая характеристика процесса технической подготовки. Готовность велосипедиста к освоению двигательного действия (физическая, двигательная, психическая готовность). Этапы обучения технике двигательного действия. Особенности методики технической подготовки на этапах ознакомления и начального разучивания техники, детализированного (углубленного) разучивания техники, совершенствования техники.

Устройство велосипедной техники и уход за ней: основные детали и узлы велосипеда, их назначение; исправление простейших поломок, уход и хранение велосипедной техники.

#### **Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка должна строиться на основе современной информационной базы данных. Формирование такой базы данных предполагает процесс накопления и анализа знаний, методик освоения практических умений и навыков в данном виде велосипедного спорта.

Накопление информации по тактике происходит с помощью широкого круга методов. Самые распространенные и доступные методы - наблюдение и анализ соревновательной практики, беседы с тренерами, гонщиками, специалистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков прохождения дистанций сильнейшими гонщиками мира. Процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями, навыками должен быть строго дифференцирован с учетом особенностей каждого спортсмена. На начальных этапах закладываются наиболее общие знания об основах спортивной тактики, изучаются правила соревнований в различных видах гонок и их влияние на формирование спортивной тактики. Разработка плана тактической подготовки предполагает определение объема тактических действий, которыми необходимо овладеть гонщику (команде) на каждом этапе подготовки. План тактической подготовки должен согласовываться с планом по другим разделам подготовки велосипедиста (физической, технической, психической).

Важным разделом тактической подготовки является овладение практическими элементами спортивной тактики, которые могут включать не только двигательные действия, но и приемы психологического воздействия на соперников. Эффективность овладения практическими элементами спортивной тактики определяется уровнем других компонентов подготовленности гонщика. Чем выше уровень физической, технической, психологической подготовленности, тем больше возможности велосипедиста в освоении разнообразных вариантов спортивной тактики.

При построении процесса тактической подготовки следует учитывать определенную последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

На начальном этапе обучения основам технико-тактических действий применяется

метод тренировки без соперника или с условным соперником. Этот метод способствует активному и сознательному анализу осваиваемых действий. Специфическими средствами в этом случае являются упражнения, имитирующие траекторию движений, характер распределения усилий на дистанции, перемещения в ходе ведения позиционной борьбы в гонке и т.п. По мере освоения простейших тактических приемов тренировочные задания усложняются. Овладение групповой и командной тактикой взаимодействия предполагает использование метода тренировки с партнером. Первоначально осваиваются взаимодействия без соперника, затем – с условным соперником. Основные средства при использовании этого метода – парные и групповые упражнения, которые определяются характером предстоящей соревновательной деятельности.

**Участие в спортивно-массовых мероприятиях:** проводится согласно календарному плану.

#### **Контрольные нормативы.**

Комплексы контрольных упражнений, включающие тестирование общей, специальной физической, технико-тактической подготовки (Приложение №2), осуществляются два раза в год согласно учебному плану.

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Система оценки результатов освоения программы**

Системой оценки результатов освоения программы являются: промежуточные и итоговые контрольные испытания, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и показательных выступлениях. Для проверки подготовленности обучающихся проводятся тесты по общей и специальной физической подготовке

#### **Тесты для оценки и контроля**

№ п/п	Упражнение	Уровень подготовки			
		высокий	средний	низкий	
1.	Бег 30 м (секунд)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Челночный бег 3x10 м (секунд)	м	9,9	10,8	11,2
		д	10,2	11,3	11,7
3	Прыжок в длину с места (сантиметров)	м	150	120	100
		д	145	115	90
4	Гибкость наклон вперед из положения сидя (сантиметров)	м	8+	4	1-
		д	10+	5	2-

#### **Комплекс контрольных упражнений по велоспорту ВМХ**

Наименование уровня сложности	Норматив
Базовый уровень	- техника посадки (сидя, стоя) - техника педалирования (сидя, стоя)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника торможения и остановки</li> <li>- техника выполнения старта и стартового разгона (с помощью ассистента и без помощи)</li> <li>- техника равномерного движения по дистанции</li> <li>- техника прохождения поворотов (разворотов)</li> <li>- техника преодоления подъема и спуска</li> <li>- техника преодоления препятствий</li> </ul>
Углубленный уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника посадки (сидя: высокая, средняя, низкая; стоя над седлом)</li> <li>- техника педалирования (сидя в седле с разными способами приложения усилий; стоя над седлом с переносом центра тяжести)</li> <li>- техника торможения с прерывистым и непрерывным приложением усилий при остановке</li> <li>- техника равномерного и прямолинейного движения по дистанции</li> <li>- техника расчета и переключения передаточных соотношений</li> <li>- техника выполнения старта и стартового разгона</li> <li>- техника прохождения простых и сложных поворотов</li> <li>- техника преодоления подъемов и спусков разной сложности</li> <li>- техника преодоления препятствий разными способами</li> </ul>

### **Медико-биологический контроль**

Одним из основных факторов, определяющих рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения. При оценке индивидуальных показателей учитывается состояние здоровья обучающегося и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическая зрелость, а также общая и специальная работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфо-функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность - максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится 1 раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья обучающегося и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения. Оценка и контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии здоровья каждого обучающегося чрезвычайно важно для педагога, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно - тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

## **5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Методическое обеспечение программы.**

Во время занятий у начинающих велосипедистов закладываются основы физической подготовленности и технического мастерства, происходит приспособление к условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных умений и навыков в младшем возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники велоспорта ВМХ-фристайл. Поэтому при проведении занятий следует учитывать, что только на основе разносторонней физической



подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства.

Основной формой организации занятий с юными велосипедистами является учебно-тренировочное занятие. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения занятий — игровой, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании. В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. Упражнения, выполняемые в игровой форме – отличаются разносторонностью воздействия на физические качества обучающихся. Такие упражнения повышают интерес к занятиям, стимулируют процесс усвоения техники физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей при решении поставленных задач. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные умения и навыки.

К основной направленности занятий (всестороннее, гармоническое развитие и укрепление здоровья) следует отнести и выявление физических способностей обучающихся. При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися дошкольного возраста необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета для формирования и поддержания нормальной осанки. При изучении какого-либо технического приема, для создания целостного представления об изучаемом приёме, необходим образцовый показ и доступное объяснение способа его выполнения.

В то же время, в процессе совершенствования техники, полезно включать элементы вариативности их выполнения, что способствует развитию координационных способностей обучающихся.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-10-ти минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Или проведение самостоятельного теоретического занятия длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

На занятиях должны строго соблюдаться требования к врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест тренировок и оборудования.

## **5.2. Материально-техническое обеспечение программы**

Место проведения занятий должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим нормативам для данного вида деятельности.

Для успешного освоения образовательной Программы необходимо следующее оборудование и спортивный инвентарь:

- велодром
- велосипеды ВМХ
- конусы и фишки  
разметочные
- секундомер, свисток
- набор инструментов для  
ремонта велосипедов
- маты гимнастические
- скакалки гимнастические
- перекладина гимнастическая
- гантели, штанга со стойками
- мячи (набивные и для игры в  
футбол, баскетбол)
- эспандеры резиновые  
ленточные
- рулетка 20м (металлическая)

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков В.М. «Врачебный контроль в спорте» / В.М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» / М.А. Годик. М.: «Физкультура и спорт», 2008.
3. Стромов А.П., Зырянов В.А. Особенности подготовки велосипедистов 10-12 лет. Омск: СибГАФК, 2003. 24 с.
4. Яковлев Б.А. Биомеханика передвижения на велосипеде: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2012.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Спортивная физиология. Х., 1992. Юшков О.П., Шпанов В.И., Мельниченко Е.В.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 2004.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.–М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Захаров А.А. Физическая подготовка велосипедиста: Учебное пособие для вузов физ. культуры. - М.: 2001.
10. Захаров А.А. Техническая подготовка велосипедиста. - Физкультура, образование, наука. -М.: 2003.

### Список интернет-ресурсов

1. сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта [http:// lesgaft.spb.ru/ru/](http://lesgaft.spb.ru/ru/):
3. Сайт ГБУДОД СДЮСШОР СПб [www.sportpetergof.ru](http://www.sportpetergof.ru)