

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ПРИКАЗ ОТ 30 АВГУСТА 2013 ГОДА N 684 ОБ
УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ВЕЛОСПОРТ-ВМХ**



ВЫПОЛНИЛА:
СТУДЕНТКА ГРУППЫ РИСОТ/Б-19-10
ПОЛИЩУК ЕКАТЕРИНА

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВЕЛОСПОРТ-ВМХ»

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки (до года)
Общая физическая подготовка (%)	28-30%
Специальная физическая подготовка (%)	9-11%
Техническая подготовка (%)	20-22%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15%
Технико-тактическая(интегральная)подготовка (%)	12-15%
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12%

Этапный норматив	Этап начальной подготовки (до года)
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4
Количество часов в год	312
Количество занятий в год	156-208

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ВЕЛОСПОРТ-ВМХ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

МИКРОЦИКЛ НА НЕДЕЛЮ

Вторник	<p>ОФП. Зарядка— 5 мин. и дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения на велосипеде: езда по восьмерке, разворот в обратном направлении парами — 10—15 мин.</p> <p>Специальная подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Разминка — 18 км.2. Езда командой — 3X6=18 км с большой интенсивностью, 2x5=10 км с большой интенсивностью, 1X4 = 4 км с большой интенсивностью.3. Езда в группе с двумя финишами— 8 км.4. Спокойная езда—10 км. <p>Всего — 70 км.</p>
Четверг	<p>Корректирующие упражнения зарядки — 5 мин. и дыхательные упражнения.</p> <p>Фигурная езда на площадке, подвижные игры на велосипедах— 15—20 мин.</p> <p>Специальная подготовка:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Езда в колонну по два с обгоном сзади 15—18 км с малой интенсивностью.2. Прохождение отрезков в команде со старта с разворотом 4X2=8 км с малой интенсивностью, 2X4=8 км с большой интенсивностью, 1X8=8 км выше большой интенсивности.3. Спокойная езда в колонну по два — 15—18 км. Всего 60 км.
Суббота	<p>Обучение различным техническим приемам: 1) «сюрпляс»; 2) прыжки на велосипедах; 3) упражнения в единоборстве с противником; 4) прохождение змейки на велосипеде; 5) фигурная езда.</p> <p>Специальная подготовка. Спокойная езда командами 35—40 км со средней интенсивностью.</p>