

МБУ ДО г.о. Самара СДЮСШОР №15 "Виктория"

Этап совершенствования спортивного мастерства группа № _____ уч. Год _____

тренер-преподаватель _____

велоспорт-МТБ программа СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Юноши

№ п/п	ФИ	Бег 100 м		Прыжок в длину с места		Бег 1500 м		Подтягивание на перекладине за 20с		Подъем туловища лежа на спине за 20 с		Индивидуальная гонка на время 20 км		Подтягивание на перекладине		Поднос ног к перекладине		Приседание со штангой весом не менее 80% от собственного веса		Приказ о присвоении разряда	Теория		
		(не более 14,5 с)		(не менее 200 см)		(не более 5 мин. 30 с)		(не менее 15 раз)		(не менее 10 раз)		(не более 33 мин.)		(не менее 12 раз)		(не менее 15 раз)		(не менее 6 раз)					
		<i>девушки</i>																					
		Бег 60 м		Прыжок в длину с места		Бег 1500 м				Подъем туловища лежа на спине за 20 с		Индивидуальная гонка на время 15 км		Подтягивание на перекладине		Поднос ног к перекладине		Приседание со штангой весом не менее 50% от собственного веса		Приказ о присвоении разряда	Теория		
(не более 7,5 с)		(не менее 190 см)		(не более 6 мин. 15 с)				(не менее 8 раз)		(не более 28 мин.)		(не менее 5 раз)		(не менее 10 раз)		(не менее 6 раз)							
результат		оценка		результат		оценка		результат		оценка		результат		оценка		результат		оценка		результат		оценка	
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							

Комиссия:

Общий балл

Средняя оценка:

□

□