

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

Этап начальной подготовки группа № _____

_____ уч. год

тренер-преподаватель _____

велоспорт-шоссе программа СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Юноши

№ п/п	ФИ	Бег на 30 м		Челночный бег 3 x 10 м		Бег 800 м		Подтягивание на перекладине		Приседания за 15 с		Бросок набивного мяча сидя из-за головы		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места		Подтягивание на перекладине за 20 с		Теория	
		(не более 5,5 с)		(не более 9,6 с)		(не более)		(не менее 6 раз)		(не менее 12 раз)		(не менее 3,5 м)		(не менее 12 раз)		(не менее 165 см)		(не менее 4 раз)		зачет/незачет	
		<i>девушки</i>																			
		Бег на 30 м		Челночный бег 3 x 10 м		Бег 800 м		-		Приседания за 15 с		Подъем туловища, лежа на спине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места		Подъем туловища, лежа на спине за 20 с		Теория	
(не более 6,0 с)		(не более 10,2 с)		(не более)				(не менее 10 раз)		(не менее 8 раз)		(не менее 10 раз)		(не менее 150 см)		(не менее 5 раз)					
результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	зачет/незачет	
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					

Комиссия:

Общий балл

Средняя оценка: