

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

**Этап совершенствования спортивного мастерства группа № \_\_\_\_\_**

**уч. Год \_\_\_\_\_**

**тренер-преподаватель \_\_\_\_\_**

велоспорт-шоссе программа СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Юноши**

№ п/п	ФИ	Бег 60 м		Бег 100 м		Бег 1500 м		Подтягивание на перекладине		Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками		Приседание со штангой весом не менее 60% от собственного веса		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		В висе удержание ног в положении прямого угла		Прыжок в длину с места		Подтягивание на перекладине за 20 с		Подъем туловища лежа на спине за 20 с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с		Индивидуальная гонка на время 20 км		Теория		
		(не более 8,0 с)		(не более 15,0 с)		(не более 5 мин. 45 с)		(не менее 12 раз)		(не менее 10 раз)		(не менее 7 раз)		(не менее 20 раз)		(не менее 15 с)		(не менее 200 см)		(не менее 11 раз)		(не менее 12 раз)		(не менее 12 раз)		(не более 29 мин. 00 с)		зачет/незачет		
		<b>девушки</b>																												
		Бег 60 м		Бег 100 м		Бег 1500 м		Подтягивание на перекладине		Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками		Приседание со штангой весом не менее 40% от собственного веса		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		В висе удержание ног в положении прямого угла		Прыжок в длину с места				Подъем туловища лежа на спине за 20 с		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с		Индивидуальная гонка на время 20 км		Теория		
		(не более 8,5 с)		(не более 16,0 с)		(не более 6 мин. 15 с)		(не менее 5 раз)		(не менее 5 раз)		(не менее 5 раз)		(не менее 15 раз)		(не менее 5 с)		(не менее 180 см)				(не менее 8 раз)		(не менее 8 раз)		(не более 35 мин. 00 с)				
		результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	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																														

Комиссия:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Общий балл \_\_\_\_\_

Средняя оценка: \_\_\_\_\_