

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ермаковская детско-юношеская спортивная школа «Ланс»

662820 Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, пл. Ленина, 9
тел.(391-38) 2-11-00

Согласовано:

Зам. директора по УСР

 А.В.Викулова

Утверждаю:

Директор

 А.Н.Налькин

**Индивидуальный учебный план
по образовательной программе**

«Спортивно-оздоровительная подготовка»

на период с 30.10.2021 по 07.11. 2021 г. группа вб1

Тренер-преподаватель

Иванов А.А.

Цель:

Поддержание формы

Объем часов по учебному плану

4 ч.

№ п/п	Ф.И.	
1	Носиков Артемий	Комплекс учебно-тренировочных занятий <i>1. ОУ на мате 7 мин.</i> <i>2. Пробеги на мате колесом к гудку.</i> <i>3. Спец. упражнения:</i> <i>- упражнения коббором для броска</i> <i>- упражнения "коври" под ружь.</i> <i>- отжимания на ко.</i> <i>- упражнения крошечков в покл.</i> <i>- отжимания на дорожке монт.</i> <i>- упражнения переводы вышкой заруд.</i> <i>4. ОУП. 100 отжиманий, 100 пресс, 100 приседаний.</i> <i>5. Растяжка 15 мин.</i>
2	Дубинин Максим	
3	Ежов Данила	
4	Ботвич Арсений	
5	Романов Андрей	
6	Зайцев Богдан	
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ермаковская детско-юношеская спортивная школа «Ланс»

662820 Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, пл. Ленина, 9
тел.(391-38) 2-11-00

Согласовано:

Зам. директора по УСР

А.В.Викулова

Утверждаю:

Директор

А.Н.Налькин



Индивидуальный учебный план
по образовательной программе

«Спортивно-оздоровительная подготовка»
на период с 30.10.2021 по 07.11. 2021 г.: группа вб2

Тренер-преподаватель Иванов А.А.

Цель: Поддержание здоровья

Объём часов по учебному плану 4 ч.

№ п/п	Ф.И.	
1	Опарин Олег	Комплекс учебно-тренировочных занятий <i>1. ОРУ на месте 7 мин.</i> <i>2. Прогулки на лыжах в лесу и вокруг.</i> <i>3. Слалом. Упражнения.</i> <i>- упражнения "качка" под лыжу.</i> <i>- отжимания в пог.</i> <i>- упражнения крошечки в пог.</i> <i>- упражнения на борцовском мосту.</i> <i>- упражнения переклада карточек заряду.</i> <i>4. ОРУ по отжиманиям, 100 приседания, 100 пресс.</i> <i>5. Растяжка 15 мин.</i>
2	Седиков Эдуард	
3	Макаров Антон	
4	Жабинский Темирлан	
5	Борняков Семён	
6	Чекмарёва Наталья	
7	Чекмарёв Виталий	
8	Горицкий Захар	
9	Васильев Илья	
10	Тонких Светлана	
11		
12		
13		

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ермаковская детско-юношеская спортивная школа «Ланс»

662820 Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, пл. Ленина, 9
тел.(391-38) 2-11-00

Согласовано:

Зам. директора по УСР

А.В.Викулова

Утверждаю:

Директор

А.Н.Налькин



**Индивидуальный учебный план
по образовательной программе**

«Спортивно-оздоровительная подготовка»

на период с 30.10.2021 по 07.11. 2021 г. группа вб3

Тренер-преподаватель Иванов А.А.

Цель: Поддержка и развитие спортивной формы

Объём часов по учебному плану 6 ч.

№ п/п	Ф.И.	
1	Рукавишников Вячеслав	Комплекс учебно-тренировочных занятий 1. ОРУ на месте 4 мин. 2. Протяжки на ленте, колени к полу. 20 x 3. 3. Спец. упражнения - гимнастика поворотом для броска - гимнастика поворота "под ружь." - отбрасывание вальса ног. - упражнения на ленте. - гимнастика проходов в пол. - гимнастика переводов рывком заряд. 4. ОРУ под отжиманиями, 100 присед, 100 выпадов. 5. Растяжка 15 мин.
2	Степанов Назар	
3	Шиповаленко Иван	
4	Кузнецов Матвей	
5	Новиков Максим	
6	Шейкина Татьяна	
7	Рукавишников Андрей	
8	Ошаров Валерий	
9	Иванов Александр	
10	Кривошеин Степан	
11	Тюленев Егор	
12	Зайцев Никита	
13	Южаков Тимофей	
14	Захаров Егор	
15	Паршуков Георгий	
16	Жамкоян Иван	
17	Павлов Никита	

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Ермаковская детско-юношеская спортивная школа «Ланс»

662820 Красноярский край, Ермаковский район, с. Ермаковское, пл. Ленина, 9
тел.(391-38) 2-11-00

Согласовано:

Зам. директора по УСР
_____ А.В.Викулова

Утверждаю:

Директор
_____ А.Н.Налькин



**Индивидуальный учебный план
по образовательной программе**

«Спортивно-оздоровительная подготовка»

на период с 30.10.2021 по 07.11. 2021 г. группа вб4

Тренер-преподаватель _____ Иванов А.А.

Цель: Поддержка и развитие спортивной деятельности

Объём часов по учебному плану _____ 6 ч.

№ п/п	Ф.И.	
1	Кузнецов Иван	<p>Комплекс учебно-тренировочных занятий</p> <p>1. ОРЗ на месте 7 минут.</p> <p>2. Прыжки на месте, колени к груди. 15х3.</p> <p>3. Специальная физическая подготовка: - мяч между ног подпрыгивая для броска. - мяч между ног "кошка" под прыжок - отжимания в упоре лежа. - отжимания на борцовский мостик. - проход в когти (мостик).</p> <p>4. ОРП 70 отжиманий, 70 приседаний, 70 пресс.</p> <p>5. Растяжка 15 мин.</p>
2	Мосиенко Макар	
3	Чернобровкин Роман	
4	Жабинский Дамир	
5	Шиндак Алексей	
6	Козулин Николай	
7	Чепигин Вадим	
8	Ботвич Егор	
9	Макиенко Ярослав	
10	Торобеков Демид	
11	Финогенов Владислав	
12	Огневой Дмитрий	
13	Лавренов Максим	
14	Козлов Артём	
15	Грунвальд Арина	
16	Доев Дамир	