

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 ф1

Тренер-преподаватель

Болотько К.В.

Цель: Совершенствовать общую физическую подготовку

Объём часов по учебному плану 4 ч.

№ п/п	Ф.И.	
1	Кайнов Иван	Комплекс учебно-тренировочных занятий - Ходьба на месте - 1 мин - Приседание - 30 раз - Из колуhrседа, ладони держат 5 сек. - Велосипед, езда на спине - 1 мин - Стяжки и разтяжки рук в утpе неча
2	Вердалов Вадим	
3	Курков Денис	
4	Изосимов Данил	
5	Завьялов Михаил	
6	Чылынап Александр	
7	Холкин Евгений	
8	Куруленко Дмитрий	
9		
10		
11		
12		
13		
14		

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 ф2

Тренер-преподаватель Болотько К.В.

Цель: Совершенствовать общую физическую подготовку

Объём часов по учебному плану 4 ч.

№ п/п	Ф.И.	
1	Ленков Ярослав	Комплекс учебно-тренировочных занятий - Ходьба на месте - 1 мин - Приседание - 30 раз - Из колуhrседа, ласточка Фермать 5 сек - Велосипед, лёта на спине - 1 мин - Сгибание и разгибание рук в упоре лёта
2	Гаммершмидт Глеб	
3	Степанов Гордей	
4	Копытов Матвей	
5	Болотько Арина	
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		