Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт а | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт б | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт в | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт г | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт д | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |

Дата: \_\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_\_.2021г. Вес:\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самочувствие

Время тренировки: С \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ До \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Необходимый инвентарь:

\*При выполнении тренировки-соблюдать технику безопасности!

|  |  |
| --- | --- |
| План тренировки | Оценка или критерии выполнения |
| Задание 1  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 2  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 3  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 4  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 5  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 6  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 7  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |
| Задание 8  Смотри вкладыш пункт е | * В полном объеме * В не полном объеме   Причины: |