

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

[Подпись]
А.В.Викулова



Утверждаю:

Директор

[Подпись]
А.Н.Налькин

Индивидуальный учебный план
по образовательной программе
«Лёгкая атлетика»

на период с 30.10 по 07.11 2020 г. группа ла2

Тренер-преподаватель *Тюльков Валентин Владимирович*

добытие навыков выполнения в силе и скорости, фронтального

Цель: *формирование базовых навыков развития физических качеств*
выносливости, скорости, силы

Объём часов по учебному плану 2 ч.

№ п/п	Ф.И.	Комплекс учебно-тренировочных занятий
1	Середюк А.	<p><i>02.11. Кросс 40 мин; ОРУ; спрыгивание</i> <i>весь по 2 раза; затылка вмять;</i> <i>ОРУ.</i></p> <p><i>04.11. Кросс 30 мин; ОРУ; рывковые</i> <i>8x100/100 м; затылка вмять;</i> <i>всходы 2 подхода по 16 раз; затылка</i> <i>вмять.</i></p>
2	Петренко Н.	
3	Иванов Р.	
4	Заболотный А.	
5	Сиднёв Д.	
6	Слукин А.	
7	Ровенко В.	
8	Сазанов А.	
9	Зотчик К.	
10	Дудин Б.	
11	Найдёнов Д.	
12	Замятин Т.	
13	Осауленко В.	

Тренер-преподаватель Т.В.