**Учебный план дистанционного обучения**

**по дополнительной общеразвивающей программе «Грация»**

**в секции «Грация»**

**1 год обучения, группы № 2**

**Возраст учащихся - 13-14 лет**

**Срок реализации – апрель-май 2020 г.**

**Педагог: Глушенко Елена Анатольевна**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | Форма аттестации |
| Всего | Теория, знакомство с учебным материалом | Самостоятельная работа |
| 1. Правильное питание | 1 | 1 ч. Обучающий видеоматериал; правильное питание - «Основные принципы правильного питания для девушек» |  | Вопросы по теме «Основные принципы правильного питания для девушек» |
| 2. Выполнение комплексов упражнений для проблемных зон. | 31 | 2 ч. | 29 ч. |  |
| 2.1.  Комплекс  упражнений для плечевого пояса. | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений для плечевого пояса» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| 2.2.  Комплекс  упражнений для мышц спины. | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений для мышц спины» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| 2.3.  Комплекс  упражнений для снижения веса. | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений для снижения веса» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| Комплекс  упражнений для мышц ног. | 7 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений для мышц пресса» | 6,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| **Итого** | **32** | **3** | **29** |  |