**Учебный план дистанционного обучения**

**по дополнительной общеразвивающей программе «Грация»**

**в секции «Грация»**

**2 год обучения, группы № 3;4**

**Возраст учащихся - 14 -18 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 здорового питания для девушек» |  | Вопросы по теме «Основные принципы здорового питания для девушек» |
| 2. Выполнение комплексов упражнений для проблемных зон в домашних условиях. | 47 | 3 ч. | 44ч. |  |
| 2.1.  Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса. | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| 2.2.  Комплекс 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 мышц ног. | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений для мышц ног» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| 2.4  Комплекс  упражнений для мышц пресса. | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Комплекс  упражнений для мышц пресса» | 7,5 ч. Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| Табата - тренировка | 8 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Табата тренировка для похудения» | 7,5ч.  Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| Стрейчинг. | 7 | 0,5 ч. Обучающий видеоматериал «Стрейчинг» | 6,5ч.  Самостоятельное выполнение упражнений в домашних условиях, ведение дневника самоконтроля | Анализ дневника самоконтроля (достигнутые результаты) |
| **Итого** | **48** | **4** | **44** |  |