Индивидуальный предприниматель Голомзина Вероника Александровна

Юридический адрес: 143444, Московская область, г. Красногорск, МКР Опалиха, д.4, кв.2
Фактический адрес: 143401 Московская область, г. Красногорск, ул. Вилора Трифонова д. 1 пом. XXXI, тел.: + 7 (498) 720 27 97, +7 (926) 316 50 31, e-mail: veronika-golomzina@mail.ru
ОГРНИП: 318502400012063, ИНН: 502478200543

Лицензия на осуществление образовательной деятельности
От «18» декабря2023 г. №Л035-01255-50/00978186
Выдана Министерством образования Московской области

«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный предприниматель
_____ Голомзина В.А.
«____» _____ 20____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(приложение к дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Формула здоровья»)

№	Название темы.	Количество часов.			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Образно-игровые и танцевальные упражнения	6	2	4	Входное наблюдение за уровнем физического развития
2.	Упражнения системы игрового стретчинга	6	1	5	Беседа Наблюдение
3.	Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад	9	1	8	Беседа Наблюдение

4.	Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед	9	1	8	Беседа Наблюдение
5.	Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону	5	1	4	Беседа Наблюдение
6.	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	8	1	7	Беседа Наблюдение
7.	Упражнения на укрепление и развитие стоп	5	1	4	Беседа Наблюдение
8.	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	5	0	5	Беседа Наблюдение
9.	Акробатические упражнения	11	1	10	Беседа Наблюдение
10.	Подвижные игры	6	0	6	Беседа Наблюдение
11.	Теоретическая подготовка	2	1	1	Беседа Наблюдение
	Итого:	72ч	10ч	62 ч	