Аннотация
к рабочей программе ДОП «Стретчинг»

В реализации программы принимают участие люди категории 18+ на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группу из 15 человек независимо от уровня начальной подготовки. Учащийся овладевает навыком выполнения комплекса упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц.

Теоретические и практические занятия по программе могут проводиться аудиторно и внеаудиторно. Внеаудиторные занятия проводятся преимущественно с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих его доступность, вариативность, индивидуальный подход к каждому ребенку в соответствии с личностными особенностями восприятия учебного материала

Срок реализации программы: 1 год обучения,

Режим занятий: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 академическому часу