Методические и иные документы, разработанные образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Стретчинг»

Тема программы	***Название материала***
1 год обучения	
Вводное занятие	Тематическая видеоподборка по истории возникновения стиля «Стретчинг».
Упражнения стоя	Тематическая видеоподборка «Свинг, петли – действия рук».
Упражнения сидя и на спине	Тематическая видеоподборка «Базовые шаги.
Упражнения в упоре	
Шпагаты	Тематическая фотоподборка «Техника выполнения гимнастических элементов».
Мосты	
Парный стретчинг	Тематическая видеоподборка «Акробатика в танце».