

[illegible]

2.	2.1 Упражнения на гибкость вперед и назад	3	3	-	3	-	-
	2.2 Силовые упражнения для мышц живота и спины						
	2.3 Упражнения классической аэробики						
	2.4 Танцевальные движения						
Тема 3. Специальная физическая подготовка							
3.	3.1 Ходьба и ее разновидности	3	3	-	3	-	-
	3.2 Навыки выразительного движения						
	3.3 Обучение, направленное на развитие чувства ритма						

Разработчики программы:

Заведующий спортивно-оздоровительной

Начальник дополнительного

профессионального образования

Е.Р. Сафина

Я.А. Хуторянский

« 25 » 03 2026 г.