

Программы дополнительного образования МБУ ДО "ДЮСШ "Мужество"

№ п/п	Направленность	Название программы	Аннотация
1	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа "Выбираю дзюдо"	Подготовка обучающихся борьбе дзюдо. Техника дзюдо, акробатика. Развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, подвижные и спортивные игры. Общая физическая подготовка. Цели и задачи, результат: Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости), овладение основами техники и тактики дзюдо. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, формирование двигательных умений и навыков.
2	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа "Веселые шашки"	Обучение игре в шашки. Цели и задачи: Создание условий для развития личности воспитанников посредством обучения игре в шашки. Обучение основам шашечной игры; познакомить с правилами шашечной игры, буквенно-цифровым рядом; развитие умственных способностей детей.
3	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа "Знать и уметь"	Программа по дзюдо, включающая практические и теоретические занятия, соревновательную и внесоревновательную деятельность детей и подростков. Цели и задачи, результат: Физическое совершенствование двигательных качеств обучающихся средствами дзюдо; освоение методических основ дзюдо; воспитание нравственно-волевых качеств; развитие общефизической и специальной подготовленности, физических качеств. Активность и успешность выступления на соревнованиях по дзюдо школьного уровня, сдача контрольно-переводных нормативов.
4	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа "СО-весь период"	Спортивно-оздоровительная программа по дзюдо, рассчитанная на обучающихся, желающих продолжить заниматься дзюдо после начального этапа. Цели и задачи, результат: Развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности; овладение навыками противоборства с противниками; освоение методических основ дзюдо; изучение правил соревнований; воспитание нравственно-волевых качеств. Активность и успешность выступления на соревнованиях по дзюдо различного уровня; получение разрядов и поясов. Рост уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.
5	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа "Спортивная аэробика"	Программа включает в себя элементы аэробики и элементы фитнес-дисциплин таких как пилатес и стретчинг.
6	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа "Старт"	Обучение основам по виду спорта «Дзюдо». Укрепление здоровья детей средствами физической культуры, овладение основам борьбы дзюдо.
7	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа "Фитнес-аэробика"	Программа включает в себя элементы аэробики и элементы фитнес-дисциплин таких как пилатес, стретчинг и йога.
8	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа по бодибилдингу "Стань сильнее"	Программа занятий бодибилдингом. Всесторонняя физическая подготовка, закаливание, укрепление здоровья.
9	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу "Триумф"	Обучение классическому волейболу как с нуля, так и повышение своего уровня игры. Программа секции предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на два года обучения. В соответствии с годами обучения все занимающиеся в кружке, в зависимости от возраста, делятся на две учебные группы: группы первого и второго года обучения. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых, активных, стойких личностей.

10	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису "Ракетка юных"	Общеразвивающая, модульная программа по настольному теннису. Создание условий для привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом. Популяризация здорового образа жизни. Цели и задачи, результат: Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку; правилам игры в настольный теннис; техническим приемам; правилам проведения соревнований. Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; повысят адаптивные возможности организма.
11	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке	Приобщение к регулярным физическим занятиям, правильному питанию, закаливанию организма, ведению здорового образа жизни.
12	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа по спортивным танцам "Глория"	Обучение европейским и латино-американским направлениям танца, развитие культуры танца, спортивное развитие ребёнка
13	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа по футболу "Олимпия"	Занятие и обучение игрой в футбол. Овладение основами техники и тактики игры и приобщение к здоровому образу жизни.
14	Физкультурно-спортивная	Дополнительная общеразвивающая программа по чир спорту "Глория"	Школа чирлидинга, командный вид спорта сочетающий элементы акробатики, гимнастики, хореографии, прыжков, пирамид и танцевального шоу.
15	Физкультурно-спортивная	Дополнительная предпрофессиональная программа "Дзюдо"	Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо. Цели и задачи, результат: прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности дзюдоистов и его реализацию в соревновательной деятельности, совершенствование технико-тактического арсенала дзюдо, приобретение соревновательного опыта с целью повышения опыта. Укрепление здоровья и повышение уровня физической работоспособности спортсменов; успешное выступление на соревнованиях; выполнение спортивных разрядов и сдача норм и требований на пояса; подготовка квалифицированных спортсменов.