

Аннотации к программам дополнительного образования

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **по плаванию**

Данная программа является модифицированной. Направленность – физкультурно - спортивная

Цель программы – обучение детей школьного возраста плаванию, закаливания и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Контингент учащихся: дети от 7 до 12 лет.

Продолжительность реализации программы: 3 года

Режим занятий: 1 год обучения – 3 занятия в неделю по 1 часу; 2 год обучения – 2 занятия по 2 часа; 3 занятия в неделю по 2 часа.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Программа имеет огромное оздоровительное и воспитательное значение. Создает условия для укрепления здоровья, формирует правильную осанку у детей, занятия плаванием способствуют приобщению к основам здорового образа жизни, а также участию детей в соревнованиях городского, районного, Республиканского и Российского уровня.

Форма занятий: Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения

Предполагаемые результаты: К концу I года обучения ребенок будет знать:

- основы техники безопасности на воде;
- иметь представление об основных стилях спортивного плавания – кроль на груди, на спине;
- основные способы плавания и широкий круг двигательных навыков; будет уметь:
- плавать двумя способами «кроль на груди» и «кроль на спине»;
- выполнять старты, повороты - умение держаться на воде и проплывать 25 м на груди и на спине;
- умение выполнять прыжки в воду

К концу II года обучения учащийся будет знать:

- иметь представление о способах плавания «кроль на груди», «кроль на спине», брасс, баттерфляй
- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания. будет уметь:

- уверенно держаться на воде - проплывать 4 способами плавания («кроль на груди», «кроль на спине», брасс, баттерфляй);
- выполнять старты и скоростные повороты;
- сдать контрольные нормативы - выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания

К концу III года обучения ребенок будет знать:

- технику плавания способом кроль на груди, кроль на спине; брасс, дельфин;
- правила поведения, технику безопасности;
- значение плавания в системе оздоровления организма - правила использования спортивного инвентаря (плавательных средств) и оборудования;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде. будет уметь:
- преодолевать: дистанцию 800м, 1500м, 3000 м способом кроль на груди;
- дистанцию 800м, 1500м, 3000м способом кроль на спине; брасс и дельфин
- выполнять стартовые прыжки; - показывать технику выполнения поворота способом кроль на груди и кроль на спине.
- сдать контрольные нормативы;

Формируются навыки проплывать 800м и 1500м всеми видами спортивного плавания.

Способы определения результативности: проплывание контрольных отрезков.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях и контрольных стартах.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **по плаванию «Морской конёк».**

Данная программа является модифицированной.

Направленность – физкультурно - спортивная

Цель программы - закаливание и укрепление детского организма, через обучение детей плаванию.

Контингент учащихся: дети 4 лет.

Продолжительность реализации программы: 1 год

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 30 мин.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается

общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Форма занятий: Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения

Предполагаемые результаты: К концу учебного года учащиеся будут знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни. уметь:
- погружаться в воду с головой, с задержкой дыхания.
- самостоятельно горизонтально лежать на груди и на спине.
- плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль с вспомогательными средствами.
- раскрепощаться в воде, проявлять чувства радости и удовольствия от движения.

Способы определения результативности: Для оценки эффективности разработанной методики обучения и совершенствования навыков выполнения физических упражнений с занимающимися будет проведен педагогический эксперимент, в ходе которого, на промежуточных этапах и в конце, поведутся контрольные измерения и тестирование антропометрических, физиологических и физических показателей занимающихся.

Формы подведения итогов реализации программы: наблюдение, игры. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется через заключение договора с родителями об оказании платных дополнительных услуг по плаванию на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию **«Морской конёк»**.

Данная программа является модифицированной.

Направленность – физкультурно - спортивная

Цель программы - закаливание и укрепление детского организма, через обучение детей плаванию.

Контингент учащихся: дети 5 - 6 лет.

Продолжительность реализации программы: 1 год

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 30 мин.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Программа Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Форма занятий: основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения

Планируемые результаты: К концу обучения обучающийся будет знать: - основы техники безопасности на воде;

- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

- иметь представление об основных способах плавания;

- представление о плавании кролем в полной координации движений; будет уметь:

- держаться на воде;

- работать ногами как при плавании кролем на груди и кролем на спине;

- проплывать с досочкой 25 м;

- выполнять прыжки и кувырки в воду.

Формируются навыки умение держаться на воде и проплывать 25 м на груди и на спине с досочкой и без; прыжки в воду.

Способы определения результативности: проплывание контрольных отрезков.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях и контрольных стартах.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по **плаванию «Мама + малыш».**

Данная программа является модифицированной.

Направленность – физкультурно – спортивная

Цель программы - закаливание и укрепление детского организма, через обучение детей плаванию.

Контингент учащихся: взрослые и дети (1-3 лет).

Продолжительность реализации программы: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 минут.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Программа заключается в том, что включение детей и взрослых в здоровые берегающие виды деятельности связанные с водными процедурами. Используются формы укрепления здоровья: закаливания водными процедурами, профилактика и лечение сколиоза, укрепление опорно-двигательного аппарата, органов дыхания.

Форма занятий: основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения

Планируемые результаты: Мамы будут знать:

- основы техники безопасности на воде;
- иметь представление об основных элементах плавания с малышом;

Обучающиеся будут уметь:

- задерживать дыхание;
- не бояться воды;
- держаться на поверхности воды;
- выполнять элементарные двигательные упражнения на воде;
- открывать глаза в воде, поднимать предметы со дна бассейна при помощи родителей;
- умение работать в паре с родителями.

Способы определения результативности: выполнение элементарных двигательных упражнений на воде.

Формы подведения итогов реализации программы: игры, наблюдение.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию **«Обучение взрослых»**.

Данная программа является модифицированной.

Направленность – физкультурно - спортивная

Цель программы - закаливания и укрепление организма обеспечение всестороннего физического развития, через обучение плаванию взрослых от 18 – 40 лет.

Контингент учащихся: взрослые 18 – 40 лет.

Продолжительность реализации программы: 1 год

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 1 часу.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Программа заключается, в том, что регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма,

облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

Форма занятий: основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения

Предполагаемые результаты: К концу обучения будет знать:

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

Будет уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного способа плавания;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять старты, повороты - проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
- проплывать дистанцию 800 метров без учета времени;
- транспортировать “утопающего” 25 метров;
- соблюдать правила техники безопасности при занятии плаванием.

Способы определения результативности: для оценки эффективности разработанной методики обучения и совершенствования навыков выполнения физических упражнений с занимающимися будет проведен педагогический эксперимент, в ходе которого, на промежуточных этапах и в конце, поведутся контрольные измерения и тестирование антропометрических, физиологических и физических показателей занимающихся.

Формы подведения итогов реализации программы: наблюдение, игры.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию **«Аквааэробика»**.

Данная программа является модифицированной.

Направленность – физкультурно – спортивная

Цель программы - гармоничное развитие у занимающихся всех групп мышц, через занятие аквааэробикой

Контингент учащихся: взрослые.

Продолжительность реализации программы: 1 год

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 1 часу.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Программа заключается в том, что особое внимание уделяется непосредственно образовательной деятельности по аквааэробике, которые включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Непосредственно образовательная деятельность по гидропластике позволяет выполнять движения в воде более медленно, плавно и ритмично. Форма занятий: Основной формой организации и проведения учебнотренировочного процесса является групповое занятие. Учебнотренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения

Предполагаемые результаты: К концу обучения будет знать:

- правила поведения на воде и помещениях бассейна;
- о положительном влиянии плавания на укрепление здоровья и закаливания организма;
- название стилей плавания;
- о возможности выполнения разнообразных движений в воде с предметами и без предметов;
- о значении закаливающих процедур - о влиянии плавания на развитие физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила).

Будет уметь:

- уверенно и безбоязненно держаться на воде, смело входить в воду и окунаться самостоятельно;
- выполнять упражнения аквааэробики;
- выполнять разнообразные движения в воде с предметами и без предметов;
- принимать активное участие в подвижных играх на воде;
- владеть культурно – гигиеническими навыками;
- бережно относиться к своему здоровью.

Способы определения результативности: Для оценки эффективности разработанной методики обучения и совершенствования навыков выполнения физических упражнений с занимающимися будет проведен педагогический эксперимент, в ходе которого, на промежуточных этапах и в конце, поведутся контрольные измерения и тестирование антропометрических, физиологических и физических показателей занимающихся.

Формы подведения итогов реализации программы: наблюдение, игры.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кекусинкай каратэ» модифицированная.

Направленность – физкультурно - спортивная

Цель программы – развития духовных и физических качеств детей, посредством занятий каратэ Кекусинкай.

Контингент учащихся: В объединении «Кекусинкай каратэ» обучаются дети возрастом 7-16 лет.

Продолжительность реализации программы: 2 года

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 2 часа.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Содержание данной программы соответствует современным требованиям и предусматривает формирование потребности в здоровом образе жизни, физическое развитие, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний, посредством физических упражнений. Оно также обеспечивает физическую подготовленность обучающихся, не ориентированных на достижение высоких спортивных результатов и на занятия каким-либо видом спорта, но при этом, приобщает к систематическим занятиям физической культурой, а посредством корригирующей гимнастики способствует укреплению мышечного корсета обучающихся, что очень важно, при достаточно больших статических нагрузках современных школьников. Оно также учит, применять приобретённые знания, навыки и умения в повседневной жизни, на отдыхе и в целях здорового образа жизни, а также направлена на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, воспитание морально-волевых качеств, приобретение опыта общения в коллективе. Форма занятий: Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга. Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца. Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами. Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма

занимающихся в состоянии относительного покоя, подведение итогов занятия. Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания педагога на дом.

Предполагаемые результаты: К концу 1 года обучения учащиеся будут знать:

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

Будут уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ; - выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 10-8 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ;

К концу 2 года обучения учащиеся будут знать:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- технику безопасности во время учебных поединков - приемы первой помощи при травмах;
- правила закаливания;
- правила соревнований;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- элементы кумитэ;

Будут уметь:

- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально.

Способы определения результативности: в целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
 2. подтягивание;
 3. отжимание;
 4. выпрыгивание из приседа;
 5. сгибание туловища (пресс);
 6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)
- Формами подведения итогов реализации программы являются: - контрольные занятия; - соревнования; - показательные выступления; - аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год)

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **по плаванию**

Данная программа является модифицированной.

Направленность – физкультурно - спортивная

Цель программы – обучение детей плаванию, закаливание и укрепление детского и подросткового организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Контингент учащихся: дети от 7 до 12 лет.

Продолжительность реализации программы: 1 год

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 1 часу.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения, развивает дыхательную и сердечнососудистую системы. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, помогает похудеть и вообще умение плавать порой спасает нашу жизнь.

Форма занятий: основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Предполагаемые результаты: К концу учебного года ребенок будет знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- основы здорового образа жизни.
- элементарные гребковые движения способом кроль на груди и кроль на спине;
- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

Уметь: - технически правильно осуществлять двигательные действия изученных способов плавания,

- выполнять прыжки в воду;
- выполнять повороты при плавании средних дистанций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- уметь действовать в экстремальных ситуациях на воде.

Способы определения результативности: соревнования и контрольные старты.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях городского, районного и Республиканского уровней.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **по плаванию.**

Данная программа является модифицированной.

Направленность – физкультурно - спортивная

Цель программы – укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию.

Контингент учащихся: дети от 7 до 14 лет.

Продолжительность реализации программы: 3 года

Режим занятий: 1 год обучения 3 занятия в неделю по 1 час, 2 год обучения 3 занятия в неделю по 2 часа, 3 год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах. Программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по оздоровительному плаванию. Форма занятий: Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Предполагаемые результаты: к концу I года обучения учащийся будет знать:

- особенности и содержание предмета плавания,
- основные понятия начального уровня плавательной подготовки;
- элементарные гребковые движения способом кроль на груди и кроль на спине; элементы прикладного плавания; способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря (плавательных средств) и оборудования; - правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного способа плавания,
- использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- уметь действовать в экстремальных ситуациях на воде (прикладное плавание);
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

К концу II года обучения учащийся будет знать:

- технику плавания способом кроль на груди, кроль на спине; брасс, дельфин;
- правила поведения, технику безопасности;
- значение плавания в системе оздоровления организма

Уметь:

- овладеть начальным уровнем плавательной подготовленности;
- преодолевать: дистанцию 25м способом кроль на груди; дистанцию 25м способом кроль на спине;
- выполнять стартовые прыжки;
- показывать технику выполнения поворота способом кроль на груди и кроль на спине.
- выполнять элементы прикладного плавания.

К концу III года обучения учащийся будет знать:

- технику плавания способом кроль на груди, кроль на спине; брасс, дельфин;
- правила поведения, технику безопасности;
- значение плавания в системе оздоровления организма
- правила использования спортивного инвентаря (плавательных средств) и оборудования;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

Уметь:

- преодолевать: дистанцию 800м, 1000м, 1500 м способом кроль на груди; дистанцию 800м, 1000м, 1500м способом кроль на спине; брасс и дельфин
- выполнять стартовые прыжки;
- показывать технику выполнения поворота способом кроль на груди и кроль на спине.
- выполнять элементы прикладного плавания.

Способы определения результативности: соревнования и контрольные старты.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях городского, районного и Республиканского уровней.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа **«Бодибилдинг»**

Программа «Бодибилдинг» модифицированная.

Основная педагогическая концепция программы – освоение системой знаний о занятиях бодибилдингом, его роль и значение в формировании здорового образа жизни, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности.

Направленность – физкультурно-спортивная

Цель программы - приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни, посредством занятий бодибилдингом.

Контингент обучающихся: группа обучения с 18 лет и старше, не имеющих противопоказаний для занятий.

Продолжительность реализации программы: 1 год.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются групповые.

Краткое содержание: программа включает общую подготовку, как основу развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышению спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения из акробатики. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Подвижные игры. Классические и специальновспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Освоение программы предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Предполагаемый результат: к концу года обучения занимающиеся будут знать:

- знать роль и значение регулярных занятий бодибилдингом для укрепления здоровья человека;
- технику безопасности на занятиях по бодибилдингу;
- построение эталонных пропорций тела;
- основные принципы силовой тренировки будут уметь:
- выполнять упражнения с отягощениями;
- правильно составлять рацион питания, в зависимости от потребности;
- самостоятельно составлять план тренировок;
- самостоятельно регулировать собственный вес;
- выполнять упражнения без инструктора;
- дифференцированно давать нагрузку для каждой группы мышц.

Способы определения результативности: контрольные испытания, замеры антропометрических данных.

Формы подведения итогов реализации программы: - контрольные испытания; тестирование физических качеств.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Бодибилдинг»

Программа «Бодибилдинг» модифицированная.

Направленность – физкультурно-спортивная

Цель программы - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий бодибилдингом.

Контингент обучающихся: группа начальной подготовки первого года обучения 13-14 лет, группа второго года обучения 15-16 лет, группа третьего года обучения 17-18 лет, в том числе учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, не имеющих противопоказаний для занятий

Продолжительность реализации программы: 3 года.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются групповые.

Краткое содержание: программы заключается в соединении интеграции нескольких видов тренинга (силовой, аэробный) и принципов развития личности ребенка, его индивидуальных способностей. В использовании развивающих упражнений и познавательного материала из различных областей знаний.

Предполагаемый результат: к концу первого года обучения дети будут знать:

- роль и значение регулярных занятий бодибилдингом для укрепления здоровья человека;
- соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;

Уметь:

- выполнять основные базовые упражнения на разные группы мышц;
- уметь осуществлять наблюдения за своим физическим развитием;
- знать теоретический материал первого года обучения.

Общая физическая подготовка:

- подтягивание на высокой перекладине (не менее 6-8 раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 25 раз).

Специальная физическая подготовка:

- жим штанги, лёжа 50 кг;
- приседание со штангой 60 кг;
- становая тяга 70 кг.

К концу второго года обучения учащиеся будут знать:

- применять основные средства тренировки, составлять программы планирования тренировочных занятий;
- выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- знать теоретический материал второго года обучения;
- применять основы бодибилдинга в жизненных ситуациях.

Уметь:

Общая физическая подготовка:

- подтягивание на высокой перекладине (не менее 8-10 раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 30 раз).

Специальная физическая подготовка:

- жим штанги, лёжа 60 кг;
- приседание со штангой 70 кг;

-становая тяга 80 кг.

К концу третьего года обучения учащиеся будут знать:

- знать теоретический материал в объеме программы;
- выполнять комплексы общей и специальной физической подготовки.

Уметь: Общая физическая подготовка:

- подтягивание на высокой перекладине (не менее 10-12 раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 40 раз).

Специальная физическая подготовка:

- жим штанги, лёжа 770 кг;
- приседание со штангой 80 кг;
- становая тяга 90 кг.

Способы определения результативности: контрольные испытания, тестирование, контрольные соревнования.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по **легкой атлетике**.

Данная программа является модифицированной.

Направленность – физкультурно - спортивная

Цель программы– закаливания и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития, через обучение детей школьного возраста легкой атлетики.

Контингент учащихся: дети от 9 до 12 лет.

Продолжительность реализации программы: 2 года

Режим занятий: занятия для 1 года обучения проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, общий объем курса обучения рассчитан на 144 часа в год, занятия 2 года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, итого 216 часов.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Программа имеет огромное оздоровительное и воспитательное значение. Создает условия для укрепления здоровья, формирует правильную осанку у детей, занятия легкой атлетикой способствуют приобщению к основам здорового образа жизни, а также участию детей в соревнованиях городского, районного, Республиканского и Российского уровня.

Форма занятий: Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и решения.

Предполагаемые результаты:

1-ый год обучения будут знать:

- основы техники безопасности на занятиях;
- иметь представление об основных приемах бега.

Будут уметь:

-пробегать дистанции 100 – 1000 м за максимально короткое время

- выполнять старты, прыжки в длину с места и с разбега.

Формируются навыки преодолевать дистанции 100-1000 м на скорость и выносливость.

2-ой год обучения будут знать:

-о влиянии нагрузок на организм человека;

- о средствах и методах, применяемых в легкой атлетике.

Будут уметь:

- преодолевать дистанции 100-3000 м на скорость и выносливость;

- оказывать помощь, страховку при выполнении упражнений;

- выполнять старты и повороты на виражах;

-сдавать контрольные нормативы по ГТО;

Формируются навыки преодолевать дистанции 100-3000 м на скорость и выносливость с выполнением стартов и поворотов на виражах.

Способы определения результативности: выполнение разрядных нормативов, участие в городских и республиканских соревнованиях.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по **детскому фитнесу «Кенгуру»**.

Данная программа является модифицированной.

Направленность – физкультурно - спортивная

Цель программы–закаливание и укрепление детского и подросткового организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Контингент учащихся: дети от 7 до 15 лет.

Продолжительность реализации программы: 1 года

Режим занятий: занятия для первого года обучения проводятся 3 раза в неделю по одному часу, общий объем курса обучения рассчитан на 108 часов в год.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Программа имеет огромное оздоровительное и воспитательное значение. Создает условия для укрепления здоровья, формирует правильную осанку у детей, занятия фитнесом способствуют приобщению к основам здорового образа жизни.

Форма занятий: Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения

Предполагаемые результаты:

1-ый год обучения будут знать:

-правила безопасности труда и личной гигиены

-иметь представление о режиме дня и двигательном режиме;

- иметь представление о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособности;
 - иметь представление о причинах травматизма на занятиях фитнесом и правилах его предупреждения;
 - основные хореографические понятия (правильная осанка постановка рук и ног);
 - названия шагов в фитнесе;
- Будут уметь:
- пользоваться инвентарем;
 - владеть чувством ритма.
 - исполнять не сложные танцевальные элементы;
 - распознавать характер музыки.
 - правильно выполнять танцевальные шаги фитнеса;
 - работать в коллективе.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни для повышения работоспособности, укреплении здоровья, для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.
- Способы определения результативности: в конце года обучения проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **по плаванию**.

Данная программа является модифицированной.

Направленность – физкультурно - спортивная

Цель программы – обучение детей плаванию, закаливание и укрепление детского и подросткового организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Контингент учащихся: дети от 7 до 12 лет.

Продолжительность реализации программы: 2 года

Режим занятий: занятия для первого года обучения проводятся 3 раза в неделю по часу, общий объем курса обучения рассчитан на 108 часа. Занятия для обучающихся второго года обучения проводятся 3 раза в неделю по два часа, общий объем курса обучения рассчитан на 216 часов.

Форма организации процесса обучения: занятия организуются в учебных группах.

Программа имеет огромное оздоровительное и воспитательное значение. Создает условия для укрепления здоровья, формирует правильную осанку у детей, занятия плаванием способствуют приобщению к основам здорового образа жизни, а также участию детей в соревнованиях городского, районного, Республиканского и Российского уровня.

Форма занятий: Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения

Предполагаемые результаты:

1-ый год обучения будет знать:

- основы техники безопасности на воде;
- иметь представление об основных видах техники плавания.

Будет уметь:

- плавать двумя способами «кроль на груди» и «кроль на спине»;
- выполнять старты, повороты;
- держаться на воде и проплывать 25 м на груди и на спине и прыжки в воду.

2-ый год обучения будет знать:

- основы техники безопасности на воде;
- иметь представление об основных видах техники плавания.

Будет уметь:

- уверенно держаться на воде -проплывать 4 способами плавания («кроль на груди», «кроль на спине», брасс, баттерфляй);
- выполнять старты и скоростные повороты;
- проплывать 50м и 100м на всеми видами спортивного плавания.

Способы определения результативности: выполнение разрядных нормативов в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией по плаванию, участие в городских и республиканских соревнованиях.