

## **Региональный центр физического воспитания и оздоровления детей**

### **Краткая аннотация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в 2017/2018 учебном году**

#### **Программы физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»**

**Срок реализации программы:** 9 лет

**Возраст учащихся:** 8-18 лет

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по мини-футболу.

**Краткое содержание:**

знакомство с историей развития футбола, техническими приемами работы с мячом, тактическими приемами ведения игры, правилами участия в соревнованиях. Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

овладение умениями и навыками игры в футбол, развитие координации, быстроты реагирования и передвижения. Умение участвовать в совместной деятельности, подчинять свои желания и интересы требованиям и правилам соревнований. Устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

#### **«Общая физическая подготовка с элементами кикбоксинга»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 7-10 лет

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий общей физической подготовкой с элементами кикбоксинга.

**Краткое содержание:**

знакомство с историей развития кикбоксинга. Изучение приемов проведения закаливающих процедур, составление комплекса упражнений для утренней гимнастики. Обучение основным техническим элементам кикбоксинга.

**Ожидаемый результат:**

знание основных теоретических и практических аспектов кикбоксинга. Освоение техники подвижных игр, развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости). Самостоятельная разработка и составление специального комплекса физических упражнений с элементами кикбоксинга для утренней гимнастики. Воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия. Доброжелательное отношение к товарищам, уважительное восприятие не только своих достижений, но и к успехам соперников. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

#### **«Основы кикбоксинга»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 9-15 лет

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по кикбоксингу.

**Краткое содержание:**

знакомство с историей возникновения и развития кикбоксинга. Обучение технике выполнения комплекса физических упражнений и комплекса специальных физических упражнений. Изучение приемов техники и тактики ведения боя. Знакомство с правилами проведения соревнований. Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

знание и практическое применение основ техники и тактики ведения поединка. Укрепление здоровья посредством занятий кикбоксингом. Формирование навыков объективной самооценки и самоанализа, культуры здорового и безопасного образа жизни. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Активное участие в спортивных соревнованиях.

### **«Кикбоксинг»**

**Срок реализации программы:** 4 года

**Возраст учащихся:** 10-15 лет

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по кикбоксингу.

**Краткое содержание:**

знакомство с историей возникновения и развития боевых искусств. Обучение технике выполнения обширного комплекса физических упражнений и комплекса специальных физических упражнений. Изучение приемов техники и тактики ведения боя. Знакомство с правилами проведения соревнований. Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

знание и практическое применение основ техники и тактики ведения поединка. Разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья посредством занятий кикбоксингом. Формирование навыков объективной самооценки и самоанализа, психологической подготовки, культуры здорового и безопасного образа жизни. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

### **«Общая физическая подготовка с элементами спортивных единоборств»**

**Срок реализации программы:** 2 года

**Возраст учащихся:** 7-10 лет

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по физической подготовке с элементами спортивных единоборств.

**Краткое содержание:**

знакомство с историей развития различных видов спортивных единоборств и их отличительными особенностями. Изучение приемов проведения закалывающих процедур, составление комплекса упражнений для утренней гимнастики. Обучение основным техническим элементам кикбоксинга. Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

знание основных теоретических и практических аспектов кикбоксинга. Освоение техники подвижных игр, развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости). Самостоятельная разработка и составление специального комплекса физических упражнений с элементами кикбоксинга для утренней гимнастики. Воспитание

положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, отзывчивости, трудолюбия. Доброжелательное отношение к товарищам, уважительное восприятие не только своих достижений, но и успехов соперников. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

### **«Рукопашный бой»**

**Срок реализации программы:** 4 года

**Возраст учащихся:** 10-15 лет

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по рукопашному бою.

**Краткое содержание:**

знакомство с терминологией рукопашного боя, правилами составления комплекса физических упражнений для проведения разминки. Обучение основам техники и тактики ведения поединка и приемам самообороны. Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

знание основных теоретических и практических аспектов рукопашного боя. Выполнение норм по общей и специальной физической подготовке. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Воспитание толерантного отношения к окружающим людям, целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, уважительного отношения к результатам своих достижений и успехам других. Формирование навыков объективной самооценки и самоанализа, устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, боевыми видами спорта. Активное участие в соревнованиях различного уровня.

### **«Армейский рукопашный бой»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 14-16 лет

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий армейским рукопашным боем.

**Краткое содержание:**

совершенствование техники и тактики ведения поединка и приемов самообороны. Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

знание основных теоретических, практических аспектов армейского рукопашного боя и приемов саморегуляции эмоционального состояния и поведения в процессе тренировок и участия в соревнованиях. Умение самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, самостоятельно подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Воспитание толерантного отношения к окружающим людям, целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, уважительного отношения к результатам своих достижений и успехам других.

Формирование навыков объективной самооценки и самоанализа, устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, боевыми видами спорта. Активное участие в соревнованиях по армейскому рукопашному бою.

### **«Скалолазание»**

**Срок реализации программы:** 3 года

**Возраст учащихся:** 10-14 лет

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по скалолазанию.

**Краткое содержание:**

знакомство со специальным снаряжением скалолаза, с видами зацепов и их использованием, техническими приемами скалолазания на различных рельефах (искусственных и естественных). Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

знание и выполнение правил по обеспечению безопасности на занятиях. Активное применение различных технических элементов и приемов скалолазания. Развитие физических качеств и способностей, необходимых для скалолаза (равновесие, координация, пространственно-временная ориентировка). Укрепление опорно-двигательного аппарата. Умение работать в команде, доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях (лазание на трудность, лазание на скорость, боулдеринг).

**«Основы альпинизма»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 12-14 лет

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по альпинизму.

**Краткое содержание:**

знакомство с мерами безопасности при выполнении приемов альпинистской техники, с основами ориентирования в горах, с особенностями подбора страховочной системы, с табельным снаряжением альпиниста, его применением и уходом за ним. Обучение технике передвижения по тропам, травянистым склонам. Знакомство с правилами выполнения основ страховки, работы с альпинистской веревкой.

**Ожидаемый результат:**

умение соблюдать меры по обеспечению безопасности, использовать различные приемы при передвижении по снегу с применением страховки, ледоруба, по осыпям и травянистым склонам, по скалам с верхней страховкой, по перилам с перестежкой.

Умение работать в команде, доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям.

**«Альпинизм»**

**Срок реализации программы:** 2 года

**Возраст учащихся:** 13-17 лет

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по альпинизму.

**Краткое содержание:**

знакомство с мерами безопасности при выполнении приемов альпинистской техники, с основами ориентирования в горах, формами горного рельефа, с табельным снаряжением альпиниста, его применением и уходом за ним. Обучение технике передвижения по тропам,

травянистым склонам, осыпям, по снегу. Знакомство с правилами выполнения основ страховки, работы с альпинистской веревкой. Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

умение соблюдать меры по обеспечению безопасности, использовать различные приемы при передвижении по льду, по снегу с применением страховки, ледоруба. Умение работать в команде, доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

**«Учусь плавать»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 7-11 лет

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по плаванию в бассейне.

**Краткое содержание:**

знакомство с подготовительными упражнениями для освоения водной среды, с имитационными упражнениями для освоения техники плавания. Обучение навыкам техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине». Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

умение выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений, общих и специальных физических упражнений, грамотно применять на практике техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине». Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

**«Юный пловец»**

**Срок реализации программы:** 3 года

**Возраст учащихся:** 7-12 лет

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по плаванию в бассейне.

**Краткое содержание:**

знакомство с видами закаливания, правилами выполнения ныряния в воду в длину и в глубину, выполнения стартов. Обучение навыкам техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй». Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

умение выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений, общих и специальных физических упражнений, грамотно применять на практике техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй». Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

**«Основы спортивного плавания»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 11-13 лет

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по спортивному плаванию в бассейне.

**Краткое содержание:**

отработка выполнения имитационных плавательных упражнений, стартов, поворотов в комплексном плавании, техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине», «басс», «баттерфляй». Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

совершенствование навыков выполнения комплексов имитационных плавательных упражнений для всех способов плавания и специальных гимнастических упражнений для развития силы и гибкости, применения на практике техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине», «басс», «баттерфляй», комплексного плавания. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

**«Основы флорбола»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 8-13 лет

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по флорболу.

**Краткое содержание:**

знакомство с историей развития флорбола, с правилами проведения закаливающих процедур. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, техническим приемам игры.

**Ожидаемый результат:**

знание основных теоретических и практических аспектов флорбола, овладение основными техническими приемами игры. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Участие в соревнованиях.

**«Флорбол»**

**Срок реализации программы:** 6 лет

**Возраст учащихся:** 8-15 лет

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по флорболу.

**Краткое содержание:**

знакомство с историей развития флорбола, с правилами проведения закаливающих процедур. Обучение способам контроля за физической нагрузкой, техническим приемам игры. Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

знание основных теоретических и практических аспектов флорбола. Умение выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке. Знание и грамотное применение на практике технических и тактических приемов игры, приемов индивидуальных действий (с мячом и без мяча), групповых действий (взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач), командных действий (организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе).

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

**«Кик-аэробика»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 10-17 лет

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий кик-аэробикой.

**Краткое содержание:**

знакомство с историей развития различных видов спортивных единоборств и их отличительными особенностями. Изучение приемов проведения закаляющих процедур, составление комплекса упражнений для утренней гимнастики. Обучение основным техническим элементам кикбоксинга и аэробики. Участие в показательных выступлениях.

**Ожидаемый результат:**

знание основных теоретических и практических аспектов кикбоксинга и аэробики. Развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости). Самостоятельная разработка и составление специального комплекса физических упражнений с элементами кикбоксинга для утренней гимнастики. Воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, отзывчивости, трудолюбия. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом.

### **Программы, реализуемые на платной основе**

#### **«Учимся плавать»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 6 лет

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по плаванию в бассейне.

**Краткое содержание:**

знакомство с подготовительными упражнениями для освоения водной среды, с имитационными упражнениями для освоения техники плавания. Обучение навыкам техники плавания «кроль на груди».

**Ожидаемый результат:**

умение уверенно держаться на воде, применять на практике технику плавания «кроль на груди». Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической культурой и спортом, высоким результатам и достижениям.

#### **«Учусь плавать»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 7-9 лет

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу

**Цель программы:**

создание необходимых условий для физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по плаванию в бассейне.

**Краткое содержание:**

знакомство с подготовительными упражнениями для освоения водной среды, с имитационными упражнениями для освоения техники плавания. Обучение навыкам техники плавания «кроль на груди», «кроль на спине». Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

умение выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений, общих и специальных физических упражнений, грамотно применять на практике технику плавания «кроль на груди», «кроль на спине». Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Устойчивая мотивация к занятиям физической

культурой и спортом, высоким результатам и достижениям. Активное участие в спортивных соревнованиях.

### **«Футзал»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** от 18 лет

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу

**Цель программы:**

удовлетворение потребностей учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по футболу.

**Краткое содержание:**

совершенствование технических приемов работы с мячом. Умение выполнять упражнения на развитие скорости, быстроты, координации движений, оперативного мышления и памяти.

**Ожидаемый результат:**

совершенствование технических элементов игры в футбол. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

### **«Основы альпинизма»**

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** от 18 лет

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа

**Цель программы:**

удовлетворение потребностей учащихся, обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся в процессе занятий по альпинизму.

**Краткое содержание:**

знакомство с мерами безопасности при выполнении приемов альпинистской техники, с основами ориентирования в горах, формами горного рельефа, с табельным снаряжением альпиниста, его применением и уходом за ним. Совершенствование техники передвижения по тропам, травянистым склонам, осыпям, по снегу. Участие в соревнованиях.

**Ожидаемый результат:**

умение соблюдать меры по обеспечению безопасности, использовать различные приемы при передвижении по льду, по снегу с применением страховки, ледоруба. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Активное участие в спортивных соревнованиях.