



Расписание ДЕТСКИХ СЕКЦИЙ С 20.11.17

| ВРЕМЯ | ПОНЕДЕЛЬНИК | ВТОРНИК | СРЕДА | ЧЕТВЕРГ | ПЯТНИЦА | СУББОТА | ВОСКРЕСЕНЬЕ |
|-------|--|--|--|---|---|---|--|
| 8:00 | Кик Бокс 10-13 лет Зал Единоборств Егор 60 мин | | Кик Бокс 10-13 лет Зал Единоборств Егор 60 мин | | Кик Бокс 10-13 лет Зал Единоборств Егор 60 мин | | |
| 8:00 | «МЕТЕОР» юноши 10+ Игровой зал Витаутас 120 мин | | «МЕТЕОР» юноши 10+ Игровой зал Витаутас 120 мин | | «МЕТЕОР» юноши 10+ Игровой зал Витаутас 120 мин | | |
| 9:00 | Брейк данс 7-12 лет Зал 1 55 мин Данат | | Брейк данс 7-12 лет Зал 1 55 мин Данат | | Брейк данс 7-12 лет Зал 1 55 мин Данат | | |
| | | «ЮНИОР» Игровой зал Виктория 85 мин | | «ЮНИОР» Игровой зал Виктория 85 мин | | | |
| 10:00 | ФУТБОЛ 11-13 лет Игровой зал 60 мин Владислав | ТЕАТР 5-13 лет Мастерская Юлия 90 мин | ФУТБОЛ 11-13 лет Игровой зал 60 мин Владислав | | ФУТБОЛ 11-13 лет Игровой зал 60 мин Владислав | | |
| 10:30 | | ГТО 8-11 лет Игровой зал 55 мин Дарья | | ГТО 12-15 лет Игровой зал 55 мин Дарья | | | |
| 12:30 | | | | | | | «ЮНИОР» Игровой зал Виктория 90 мин |
| 14:00 | | | | | | ТЕАТР 5-13 лет Мастерская Юлия 90 мин | «МЕТЕОР» юноши 10+ Игровой зал Витаутас 120 мин |
| 14:00 | | | | | | | Оздоровительная Гимнастика 8-10 лет Зал 2 45 мин Анастасия |
| 15:00 | | | | | | Оздоровительная Гимнастика 5-7 лет Зал 2 45 мин Анастасия | |
| 16:00 | | Оздоровительная Гимнастика 5-7 лет Зал 2 45 мин Анастасия | | | | | |
| 16:30 | «МЕТЕОР» юноши 10+ Игровой зал Витаутас 120 мин | | «МЕТЕОР» юноши 10+ Игровой зал Витаутас 120 мин | | «МЕТЕОР» юноши 10+ Игровой зал Витаутас 120 мин | | |
| 17:00 | Брейк данс 7-12 лет Зал 1 55 мин Данат | НИНДЗЮЦУ 4-6 лет Зал Единоборств 60 мин Иван | Брейк данс 7-12 лет Зал 1 55 мин Данат | НИНДЗЮЦУ 4-6 лет Зал Единоборств 60 мин Иван | Брейк данс 7-12 лет Зал 1 55 мин Данат | НИНДЗЮЦУ 4-6 лет Зал Единоборств 60 мин Иван | |
| | | Оздоровительная Гимнастика 8-10 лет Зал 2 45 мин Анастасия | | BODY STRONG 12-14 лет Тренажерный зал 50 мин Артем | | ГТО 8-11 лет Игровой зал 55 мин Дарья | |
| 18:00 | Брейк данс 4-6 лет Зал 2 55 мин Данат | | Брейк данс 4-6 лет Зал 2 55 мин Данат | | Брейк данс 4-6 лет Зал 2 55 мин Данат | ГТО 12-15 лет Игровой зал 55 мин Дарья | BODY STRONG 12-14 лет Тренажерный зал 50 мин Артем |

| | | | | | | | |
|--------------|--|---|--|---|--|---|--|
| 18:30 | | НИНДЗЮЦУ 7-16 лет Зал Единоборств 90 мин Иван | | НИНДЗЮЦУ 7-16 лет Зал Единоборств 90 мин Иван | | НИНДЗЮЦУ 7-16 лет Зал Единоборств 90 мин Иван | |
| 19:00 | | ШАХМАТЫ 6-15 лет Мастерская Максим 55 мин | | ШАХМАТЫ 6-15 лет Мастерская Максим 55 мин | | ШАХМАТЫ 6-15 лет Мастерская Максим 55 мин | |

ОПИСАНИЕ СЕКЦИОННЫХ программ

КИКБОКСИНГ - программа тренировок по навыкам самообороны. Дети осваивают зарекомендовавшие себя техники ударов руками, ногами и коленями. Боевые искусства воспитывают в человеке дух соперничества, закаляют волю и характер. Единоборства - это не только умение постоять за себя, это улучшение физической формы, развитие гибкости и самодисциплина. Наши воспитанники принимают участие в городских и краевых соревнованиях.

НИНДЗЮЦУ - Это название переводится, с японского языка, как "искусство быть невидимым и терпеливым". В этом словосочетании заключена многоступенчатая система подготовки. Знакомьтесь и осваивайте технику боевого искусства ниндзя, которое является одним из старейших видов единоборств.

БАСКЕТБОЛ — командная игра, в которой забивают мяч в корзину руками. Здесь вас научат техники броска, дриблингу, а также тактическим комбинациям игры. Мы организуем соревнования и примем участие в городских турнирах. Наши спортсмены во время летних сборов выезжают на Чёрное море. Общая физическая подготовка, умение находить правильное решение, дисциплина и общение в команде помогут в жизни добиваться поставленных целей.

ФУТБОЛ - командная игра, в которой забивают мяч в ворота ногами. Здесь вас научат техники владения мячом, тактическим комбинациям игры. Даже если вы не станете знаменитым спортсменом, приобретённые физические навыки и командообразование пригодятся в будущем добиваться личных результатов.

BREAK DANCE – акробатика, гимнастика и свобода импровизации. Это танец, в который влюбляются с первого взгляда, особенно дети. Умение владеть своим телом, растяжка, силовая подготовка и чувство ритма сделают вашего ребёнка уверенным в себе.

ШАХМАТЫ - шахматный кружок «ГАМБИТ», поможет развитию логики, стратегического мышления и концентрации внимания. Дети будут изучать различные техники и стили игры, решать шахматные задачи и участвовать в турнирах.

ТЕАТРАЛЬНЫЙ КРУЖОК «КОТ В САПОГАХ» - программа кружка включает в себя освоение актёрского искусства, сценического движения, пластики, создание реквизита и костюмов для выступлений. Самопрезентация поможет раскрепощению и снятию публичных выступлений. Юные актёры будут участвовать в театральных постановках и клубных мероприятиях.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА-занятие, направленное на сохранение высокого уровня здоровья ребенка. Повышение иммунитета, развитие и совершенствование физических навыков. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие), улучшение самочувствия ребенка, повышение сил, возможностей и уверенности в своих силах.

ГТО-занятие, направленное на формирование и совершенствование основных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость). Развитие координации. Подготовка детей к сдаче нормативов по физической культуре в школе и при поступлении в любой ВУЗ. Формирование дисциплины, чувства товарищества. Сохранение подвижности суставов, связок. Тренировка дыхательной системы, сердечно-сосудистой, опорно-двигательного аппарата.

BODY STRONG-занятие в тренажерном зале, силовой направленности, на силовых тренажерах и со свободными весами. Направлено на обучение и формирование индивидуальной техники базовыми и изолированными упражнениями. Развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Создание правильного представления о здоровом образе жизни, тренировочном процессе и правильном питании.

Желтым цветом выделены новые секции в расписании (с 20.11.2017), в которые открыт набор. Секция начинает свою работу при наборе группы от 3х человек.

Телефон для справок: 8 (861) 205 01 11