

# «ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

## РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СЕКЦИЙ



<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>	<i>Суббота</i>	<i>Воскресенье</i>
8:00 Кик Бокс 10-13 лет 60 мин Зал единоборств	9:00 Бокс 6-10 лет 60 мин Зал единоборств	8:00 Кик Бокс 10-13 лет 60 мин Зал единоборств	9:00 Бокс 6-10 лет 60 мин Зал единоборств	8:00 Кик Бокс 10-13 лет 60 мин Зал единоборств	10:00 Плавание 6-9 лет 45 мин Бассейн	10:00 Плавание 10-13 лет 45 мин Бассейн
8:00 «МЕТЕОР» юноши 10+ 120 мин Игровой зал	9:00 «ЮНИОР» 85 мин Игровой зал	8:00 «МЕТЕОР» юноши 10+ 120 мин Игровой зал	9:00 «ЮНИОР» 85 мин Игровой зал	8:00 «МЕТЕОР» юноши 10+ 120 мин Игровой зал	11:00 Плавание 4-6 лет 45 мин Бассейн	12:30 «ЮНИОР» 85 мин Игровой зал
9:00 Брейк данс 7-12 лет 55 мин Зал №1	10:00 Плавание 6-9 лет 45 мин Бассейн	9:00 Брейк Данс 7-12 лет 55 мин Зал №1	10:00 Плавание 6-9 лет 45 мин Бассейн	9:00 Брейк Данс 7-12 лет 55 мин Зал №1	15:00 Оздоровительная гимнастика 5-7 лет 45 мин Зал №2	14:00 «МЕТЕОР» юноши 10+ 120 мин Игровой зал
10:00 ФУТБОЛ 11-13 лет 60 мин Игровой зал	10:00 ГТО 8-11 Лет 55 мин Игровой зал	9:00 Плавание 6-9 Лет 45 мин Бассейн	10:00 ГТО 12-15 лет 55 мин Игровой зал	9:00 Плавание 6-9 Лет 45 мин Бассейн	17:00 ГТО 8-11 лет 55 мин Игровой зал	14:00 Оздоровительная гимнастика 8-10 лет 45 мин Зал №2
17:00 Брейк данс 7-12 лет 55 мин Зал №2	11:00 Мама + Малыш 1-3 года 40 мин Бассейн	10:00 Футбол 11-13 лет 60 мин Игровой зал	11:00 Мама + Малыш 1-3 года 40 мин Бассейн	10:00 Футбол 11-13 лет 60 мин Игровой зал	18:00 ГТО 12-15 лет 55 мин Игровой зал	18:00 Body Strong 12-14 лет 50 мин Тренажерный
17:00 Плавание 10-13 лет 45 мин Бассейн	16:00 Оздоровительная гимнастика 5-7 лет 45 мин Зал №2	10:00 Плавание 10-13 лет 45 мин Бассейн	17:00 Бокс 6-10 лет 60 мин Зал единоборств	10:00 Плавание 10-13 лет 45 мин Бассейн	19:00 Шахматы 6-15 лет 55 мин Мастерская	
17:30 «МЕТЕОР» юноши 10+ 120 мин Игровой зал	17:00 Оздоровительная гимнастика 8-10 лет 45 мин Зал №2	16:30 «МЕТЕОР» юноши 10+ 120 мин Игровой зал	17:00 Body Strong 12-14 лет 50 мин Тренажерный зал	17:00 Брейк Данс 7-12 лет 55 мин Зал №1		
18:00 Брейк данс 4-6 лет 55 мин Зал №2	17:00 Бокс 6-10 лет 60 мин Зал единоборств	17:00 Брейк Данс 7-12 лет 55 мин Зал №1	17:00 Плавание 12-16 лет 45 мин Бассейн	17:00 Плавание 10-13 лет 45 мин Бассейн		
18:00 Плавание 6-9 лет 45 мин Бассейн	17:00 Плавание 12-16 лет 45 мин Бассейн	17:00 Плавание 10-13 лет 45 мин Бассейн	18:00 Плавание 6-9 лет 45 мин Бассейн	17:30 «МЕТЕОР» юноши 10+ 120 мин Игровой зал		
	18:00 Плавание 6-9 лет 45 мин Бассейн	18:00 Брейк данс 4-6 лет 55 мин Зал №2	19:00 Шахматы 6-15 лет 55 мин Мастерская	18:00 Брейк данс 4-6 лет 55 мин Зал №2		
	19:00 Шахматы 6-15 лет 55 мин Мастерская	18:00 Плавание 4-6 лет 45 мин Бассейн				
		18:00 Плавание 6-9 лет 45 мин Бассейн				
					Занятия проводятся по адресу: г. Краснодар ул. Восточно-Кругликовская 64/2 Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписании групповых программ, осуществлять замену, заявленного в расписании тел. 8(861) 205 01 11	

## ОПИСАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ПРОГРАММ

### БАССЕЙН

*Первое занятие разовое! Тренеру необходимо определить уровень подготовки ребенка и его способность заниматься в группе. Секционные занятия могут посещать дети, обладающие основными навыками плавания. По итогам обучения проводятся соревнования на значок «Умею плавать» для детей до 7 лет, и клубные соревнования для детей школьного возраста.*

#### **Детские секции 6-9 и 10-13 лет. (45 мин)**

Спортивно-оздоровительные группы (до 10 чел.) Обучение плаванию основными стилями (кроль на груди, брасс, дельфин, кроль на спине), нырянию и плаванию под водой. А также освоение техники стартов в воду и поворотов. Начальные элементы спортивной подготовки.

#### **Секция 12-16 лет (45 мин)**

Спортивно-оздоровительные группы (до 10 чел.) На тренировках совершенствуется техника плавания, а также развиваются физические качества подростка: сила, выносливость, скорость. Используется элемент соревнования, игры, эстафеты.

#### **Детская секция 4-6 лет. (45 мин)**

Спортивно-оздоровительные группы (до 5 чел.) Занятия проводятся как в большой, так и в малой чашах бассейна. Обучение фигурному плаванию («Поплавок», «Медуза», «Звездочка» и т.п.), нырянию и правильному дыханию под водой. Обучение элементам всех стилей плавания. На тренировке используется различный инвентарь и оборудование.

#### **Детская секция «Мама и малыш» 1 – 3 года (35-40 мин)**

Группы до 4-х детей (пар)

Вместо мамы может быть и папа! Во время занятий, под руководством квалифицированного тренера, в воде родитель с ребенком проводит: оздоровительную гимнастику, упражнения, направленные на обучение плаванию. А также совместные ныряния и заплывы!

**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.

**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.

**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.

**БОКС** -контактный вид спорта, единоборство. Постановка дыхания, силы удара, выработка выносливости и «взрывных» качеств.