

# РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СЕКЦИЙ

## «ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА»

РЕЖИМ РАБОТЫ: С ПН-ПТ 7.00-23.00

СБ-ВС 8.00-22.00



ДЕЙСТВУЕТ С 1.10.18Г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:00 КИК БОКС 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	8:00 БАСКЕТБОЛ 9+ 90мин Игровой зал	8:00 КИК БОКС 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	8:00 БАСКЕТБОЛ 9+ 90мин Игровой зал	8:00 КИК БОКС 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	10:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн
8:00 БАСКЕТБОЛ 10+ 120мин Игровой зал	9:00 БОКС 5-10 лет 60мин Зал единоборств	8:00 БАСКЕТБОЛ 10+ 120 мин Игровой зал	9:00 БОКС 5-10 лет 60мин Зал единоборств	8:00 БАСКЕТБОЛ 10+ 120мин Игровой зал	10:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	11:00 ТЕАТР 6-13 лет 55 мин ЗАЛ № 2
10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	10:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	9:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	10:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	9:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	10:00 ТАЙСКИЙ БОКС 7-15 лет 90 мин Зона единоборств	12:30 БАСКЕТБОЛ 9+ 90 мин Игровой зал
10:00 САЙКЛ 11-16 лет 45 мин Сайкл-Студия	10:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45мин Бассейн	10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	10:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45мин Бассейн	10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	11:00 ПЛАВАНИЕ 4-6 лет 45 мин Бассейн	14:00 БАСКЕТБОЛ 10+ 90 мин Игровой зал
17:00 ЧИРЛИДИНГ 7-14 лет 55 мин ЗАЛ № 1	11:00 МАМА+МАЛЫШ 1-3 года 40 мин Бассейн	10:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	11:00 МАМА+МАЛЫШ 1-3 года 40мин Бассейн	10:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	11:00 САЙКЛ 11-16 лет 45 мин Сайкл-Студия	18:00 BODY STRONG 12-16 лет 50 мин Тренажерный зал
17:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	16:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	17:00 БАСКЕТБОЛ 10+ 90 мин Игровой зал	16:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	17:00 БАСКЕТБОЛ 10+ 90 мин Игровой зал	15:00 ТЕАТР 6-13 лет 55 мин ЗАЛ № 2	
17:00 БАСКЕТБОЛ 10+ 90 мин Игровой зал	17:00 БОКС 5-10 лет 60мин Зал единоборств	17:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	17:00 БОКС 5-10 лет 60мин Зал единоборств	17:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	16:00 ЧИРЛИДИНГ 7-14 лет 55 мин ЗАЛ № 2	
18:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 лет 55 мин Игровой зал	17:00 ПЛАВАНИЕ 12-16 лет 45мин Бассейн	18:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 55 мин Игровой зал	17:00 BODY STRONG 12-16 лет 50мин Тренажерный зал	18:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 лет 55 мин Игровой зал	19:00 ШАХМАТЫ 6-15 лет 55 мин Мастерская	
18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45мин Бассейн	18:00 ПЛАВАНИЕ 4-6 лет 45 мин Бассейн	17:00 ПЛАВАНИЕ 12-16 лет 45мин Бассейн	19:00 ГТО 8-15 лет 55 мин Игровой зал 2		
19:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 9-13 лет 55 мин Игровой зал	18:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45мин Бассейн			
	19:00 ШАХМАТЫ 6-15 лет 55 мин Мастерская	19:00 ГТО 8-15 лет 55 мин Игровой зал	18:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2			
	18:30 ТАЙСКИЙ БОКС 7-15 лет 90 мин Зона единоборств		19:00 ШАХМАТЫ 6-15 лет 55мин Мастерская			
	20:00 ХИП-ХОП 6-14 лет 55 мин ЗАЛ №2		19:00 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС 9-13 лет 55 мин Игровой зал			
			18:30 ТАЙСКИЙ БОКС 7-15 лет 90 мин Зона единоборств			
			20:00 ХИП-ХОП 6-14 лет 55 мин ЗАЛ № 2			

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 инструктора  
тел. 8(861) 205 01 11

## ОПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

### ПЛАВАНИЕ 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.

### ПЛАВАНИЕ 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 технике стартов в воду и поворотов. Начальные элементы спортивной подготовки.

### ПЛАВАНИЕ 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.

### ПЛАВАНИЕ «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.

**ХИП-ХОП** - свобода движения, импровизация! Танцевальная пограмма, сочитающая разные стили, формирует чувство ритма, умение владеть своим телом, уверенность в себе.

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

**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.

**ЧИРЛИДИНГ** - танцевальное занятие представляет собой сочетание акробатики, гимнастики и элементов танцевального шоу!

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** - изучаем правила, основы техники нанесения ударов, тактические приемы игры. Развиваем координацию, реакцию, мелкую моторику, улучшаем периферическое зрение.

**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.

**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.

**САЙКЛ** - самая энергичная групповая тренировка из ныне существующих. Под зажигательную музыку и активное подбадривание тренера вы мчитесь по имитированной пересеченной местности, то снижая, то увеличивая темп. **На тренировку допускаются подростки ростом не менее 150см.**

**ТЕАТР** - пространство, где ребенок может раскрыться полностью. На занятиях дети развивают: актерское и ораторское мастерство, сценическое движение, пластику, участвуют в развивающих играх.☑

**ТАЙСКИЙ БОКС** - программа тренировок включает не только простороение техники ведения боя и отработку ударов, но и занятия на растяжку, равновесие, выдержку. Отличный способ дополнить физическое развитие ребенка, сделать его более выносливым, сильным и психологически стабильным.☑

**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** - вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные групповые упражнения. Характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску.☑