

# РАСПИСАНИЕ ДЕТСКИХ СЕКЦИЙ

## “ДОМ ФИЗКУЛЬТУРНИКА”



Будние дни 07:00 - 23:00  
Сб - Вс 08:00 - 22:00

ДЕЙСТВУЕТ С 10.02.2020 г.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
8:00 БАСКЕТБОЛ МЕТЕОР 120 мин Игровой зал	8:00 БАСКЕТБОЛ ДУБЛЬ 120 Игровой зал	8:00 БАСКЕТБОЛ МЕТЕОР 120 мин Игровой зал	8:00 БАСКЕТБОЛ ДУБЛЬ 120 Игровой зал	8:00 БАСКЕТБОЛ МЕТЕОР 120 мин Игровой зал	9:30 ФУТБОЛ 7-13 лет 90 мин Игровой зал	10:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн
8:00 КИК БОКС 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	9:00 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90мин Зал единоборств	8:00 КИК БОКС 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	9:00 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90мин Зал единоборств	8:00 КИК БОКС 10-13 лет 55 мин Зал единоборств	10:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	10:00 БАСКЕТБОЛ ЮНИОР 60 мин Игровой зал
9:00 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90мин Зал единоборств	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 6-15 лет 90 мин Зона единоборств	11:00 БАСКЕТБОЛ ДУБЛЬ 60 мин Игровой зал
10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 90 мин Игровой зал	10:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45мин Бассейн	9:00 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90мин Зал единоборств	10:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45мин Бассейн	9:00 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90мин Зал единоборств	10:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	11:00 ПЛАВАНИЕ 12-16 лет 45 мин Бассейн
17:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	11:00 МАМА+МАЛЫШ 1-3 года 40 мин Бассейн	10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 55 мин Игровой зал	11:00 МАМА+МАЛЫШ 1-3 года 40мин Бассейн	10:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 90 мин Игровой зал	10:00 ЙОЖИКИ 4-6 лет 45 мин ЗАЛ № 3	11:00 БАСКЕТБОЛ БАССЕЙН 45 мин Бассейн
17:00 БАСКЕТБОЛ МЕТЕОР 120 мин Игровой зал	16:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 90 мин Игровой зал	10:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	16:00 ФУТБОЛ 7-13 лет 90 мин Игровой зал	10:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	11:00 ПЛАВАНИЕ 4-6 лет 45 мин Бассейн	12:00 БАСКЕТБОЛ МЕТЕОР 60 мин Игровой зал
18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	17:30 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 120 Игровой зал	17:00 БАСКЕТБОЛ МЕТЕОР 120 мин Игровой зал	17:30 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 лет 120 Игровой зал	17:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	11:00 ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА 3-6 120 Игровой зал	13:00 БАСКЕТБОЛ КОМЕТА 60 мин Игровой зал
	18:00 BODY STRONG 13-17 лет 50мин Тренажерный зал	17:00 ПЛАВАНИЕ 10-13 лет 45 мин Бассейн	17:00 BODY STRONG 13-17 лет 55мин Тренажерный зал	17:00 БАСКЕТБОЛ МЕТЕОР 120 мин Игровой зал		13:00 БАСКЕТБОЛ БАССЕЙН 45 мин Бассейн
	18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45мин Бассейн	18:00 ПЛАВАНИЕ 4-6 лет 45 мин Бассейн	18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45мин Бассейн			18:00 BODY STRONG 13-17 лет 55 мин Тренажерный зал
	18:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2	18:00 ПЛАВАНИЕ 6-9 лет 45 мин Бассейн	18:00 БРЕЙК ДАНС 6-10 лет 55 мин ЗАЛ № 2			19:00 Настольный теннис 8-13 лет 55 мин Игровой зал
	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 7-10 лет 55 мин Зал единоборств	19:00 Настольный теннис 8-13 лет 55 мин Игровой зал	18:00 ЗДОРОВАЯ СПИНА 7-10 лет 55 мин Зал единоборств			
	18:30 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90 мин Зона единоборств		18:30 ТАЙСКИЙ БОКС 6-15 лет 90 мин Зона единоборств			
	18:00 ЙОЖИКИ 4-6 лет 45 мин ЗАЛ № 3		20:00 ХИП ХОП 8-14 лет 55 мин ЗАЛ № 2			
	20:00 ХИП ХОП 8-14 лет 55 мин ЗАЛ № 2					

Занятия проводятся по адресу:

г. Краснодар ул. Восточно-Кругликовская 64/2

Клуб оставляет за собой право вносить изменения и в расписании групповых программ, осуществлять замену заявленного в расписании инструктора

Наш сайт [www.domfk.fitness](http://www.domfk.fitness), группа Вконтакте [vk.com/dfk16](https://vk.com/dfk16)

## 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 техники 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 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, считающая разные стили, формирует чувство ритма, умение владеть своим телом, уверенность в себе.

**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.

**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.

**ТАЙСКИЙ БОКС** - программа тренировок включает не только просторное обучение технике 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.☑

**ЙОЖИКИ** - занятие на основе йоги для самых маленьких, которая создает все условия для гармоничного роста и развития малышей. Детская йога очень наигрывает, в ходе которой дети изучают свое тело, превращаясь в животных, растения или предметы.

**ЗДОРОВАЯ СПИНА** - специально подобранный комплекс упражнений, направленный на укрепление мышц живота и спины, для улучшения осанки, развития подвижности суставов. Профилактика нарушений двигательной активности.

**Настольный теннис** - изучаем правила, основы техники нанесения ударов, тактические приёмы игры. Развиваем координацию, реакцию, мелкую моторику, улучшаем периферическое зрение.