

Информационная карта образовательной программы

1.	Центр	ДЮСШ
2.	Название программы	«Азбука плавания»
3.	Направленность	физкультурно - спортивная
3.	Автор-составитель программы	Лукьянцева Татьяна Николаевна
4.	Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
5.	Уровень освоения программы	Базовый
6.	Срок реализации программы	2 года
7.	Возраст учащихся	7-9 лет
8.	Форма организации образовательного процесса	Групповая
9.	Цель программы	Создание среды для формирования у юных пловцов основ здорового образа жизни, развития и совершенствования физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности через обучение спортивными способами плавания; выявление одаренных детей для перевода на обучение по предпрофессиональным программам.
10.	Разделы программы	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Теоретическая подготовка. Контрольные нормативы.
11.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>К концу обучения учащиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть основами техники всех способов плавания и широким кругом двигательных навыков; - приобрести разностороннюю физическую подготовленность: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; - проявлять интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки. <p>По окончании изучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука плавания» – итоговая аттестация (сдача контрольных нормативов).</p>

Информационная карта дополнительной предпрофессиональной программы

1.	Центр	ДЮСШ
2.	Вид спорта	Кикбоксинг
3.	Название программы	«Современный кикбоксинг»
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.	Автор-составитель программы	Киселев Олег Юрьевич
5.	Тип программы	Дополнительная предпрофессиональная программа
6.	Уровень освоения программы	Базовый, углубленный уровень
7.	Срок реализации программы	8 лет
8.	Возраст учащихся	10 - 18 лет
9.	Форма организации образовательного процесса	Групповая
10.	Цель программы	Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития учащихся посредством занятий кикбоксингом.
11.	Разделы программы	Краткий обзор истории кикбоксинга. Основы техники и тактики. Гигиена, питание и врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о строении и функций организма человека. Правила соревнований и методика судейства. Психологическая, волевая подготовка кикбоксера, морально-волевой облик спортсмена. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения. Инструкторская и судейская практика. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования. Восстановительные мероприятия.
12.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>К концу реализации программы учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные теоретические сведения в соответствии с требованиями программы; • тактические навыки занятия кикбоксингом. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать технику кикбоксинга, доведения до автоматизма навыков и умений, • вырабатывать коронные приёмы и действия кикбоксинга в соответствии с требованиями программы; • участвовать в соревнованиях различного уровня; • совершенствование тактические навыки и боевые качества; <p>По окончании изучения учебного предмета – сдача контрольных нормативов, участие в соревновательной деятельности.</p>

Информационная карта дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.	Центр	ДЮСШ
2.	Название программы	«По обучению пауэрлифтингу»
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
3.	Автор-составитель программы	Горошников Николай Владимирович
4.	Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
5.	Уровень освоения программы	базовый
6.	Срок реализации программы	1 год
7.	Возраст учащихся	14-18 лет
8.	Форма организации образовательного процесса	Групповая
9.	Цель программы	Сохранение и развитие физического потенциала подрастающего поколения через обучение пауэрлифтингу.
10.	Разделы программы	Теоретические занятия. Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Контрольные и итоговые нормативы.
11.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>К концу реализации программы учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о развитии физкультурного движения, истории пауэрлифтинга; - основы анатомии, физиологии, врачебного контроля, гигиены, теоретические сведения по технике выполнения упражнений. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга; - развивать свои физические качества; - выполнять контрольные нормативы. <p>По окончании изучения учебного предмета – итоговая аттестация (сдача контрольных нормативов).</p>

Информационная карта дополнительной предпрофессиональной программы

1.	Центр	ДЮСШ
2.	Вид спорта	Художественная гимнастика
3.	Название программы	«По обучению художественной гимнастике»
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.	Автор-составитель программы	Молочная Ирина Сергеевна
5.	Тип программы	Дополнительная предпрофессиональная программа
6.	Уровень освоения программы	Базовый уровень
7.	Срок реализации программы	6 лет
8.	Возраст учащихся	7 - 13 лет
9.	Форма организации образовательного процесса	Групповая
10.	Цель программы	Развитие индивидуальных творческих способностей личности ребенка средствами художественной гимнастики.
11.	Разделы программы	Вводное занятие. Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка. Работа с предметами. Музыкально сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты. Контрольные и итоговые нормативы.
12.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>К концу реализации программы учащиеся будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила проведения соревнований (общие и специальные требования, оценка выступлений); • обсуждение постановки индивидуальных программ, тренировочных нагрузок; • формирование групп трудностей в индивидуальной программе; • режим, питание и гигиена гимнасток: питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках гимнасток; • упражнения на развитие силы мышц, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости. Развитие гибкости, координации, ловкости, быстроты, прыгучести; • гимнастические упражнения и комплексы; • акробатические упражнения; • хореографическая подготовка; • выполнение связок, комбинаций с предметом; • выполнение связок без предмета. <p>уметь выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения преимущественно на развитие силы мышц, брюшного пресса, спины, ног, на развитие общей и специальной выносливости; • развитие гибкости, координации, ловкости, быстроты, прыгучести; • гимнастические упражнения и комплексы (партерная разминка, разминка у опоры); • акробатические упражнения (перевороты вперед, назад, в сторону, кувырки, серии и комбинации переворотов,

		<p>перевороты медленные и темповые);</p> <ul style="list-style-type: none">• хореографическая подготовка (совершенствование выполнения танцевальных элементов, шагов, упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее.• элементы народного, жанрового и вальсового танцев;• упражнение без предмета, обруч, скакалка, мяч. <p>По окончании изучения учебного предмета – итоговая аттестация (сдача контрольных нормативов).</p>
--	--	--

Информационная карта дополнительной предпрофессиональной программы

1.	Центр	ДЮСШ
2.	Вид спорта	Плавание
3.	Название программы	«По обучению плаванию»
3.	Направленность	физкультурно - спортивная
4.	Автор-составитель программы	Лукьянцева Татьяна Николаевна
5.	Тип программы	дополнительная предпрофессиональная программа
6.	Уровень освоения программы	Базовый, углубленный
7.	Срок реализации программы	8 лет
8.	Возраст учащихся	8-16 лет
9.	Форма организации образовательного процесса	групповые занятия
10.	Цель программы	Формирование здорового образа жизни, воспитание спортсменов в духе патриотизма и высокого нравственного долга, совершенствование физических качеств и двигательных способностей через занятия плаванием.
11.	Разделы программы	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Контрольные нормативы. Участие в соревнованиях по календарному плану. Инструкторская и судейская практика. Восстановительные мероприятия.
12.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>К концу обучения учащиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть жизненно необходимыми навыками плавания; - овладеть основами техники всех способов плавания и широким кругом двигательных навыков; - приобрести разностороннюю физическую подготовленность: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; - сформирован интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки; - определена предрасположенность к спринтерским или стайерским дистанциям; - участвовать в соревнованиях различного уровня. <p>По окончании изучения учебного предмета (плавание) – сдача контрольных нормативов, участие в соревновательной деятельности.</p>