

Информационная карта авторской общеобразовательной общеразвивающей программы

1.	Центр	Центр физического воспитания и спорта
2.	Название программы	«Современный кикбоксинг»
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
3.	Автор-составитель программы	Киселев О. Ю., Стребкова Л.В.
4.	Тип программы	Авторская общеобразовательная общеразвивающая программа
5.	Уровень освоения программы	Продвинутый уровень
6.	Срок реализации программы	8 лет
7.	Возраст учащихся	10 -18 лет
8.	Форма организации образовательного процесса	групповая
9.	Цель программы	Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития учащихся посредством занятий кикбоксингом.
10.	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.
11.	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	Центр физического воспитания и спорта
2.	Название программы	По обучению пауэрлифтингу
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
3.	Автор-составитель программы	Горошников Н. В.
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, индивидуальная
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 общеобразовательной общеразвивающей программы

1.	Центр	Центр физического воспитания и спорта
2.	Название программы	По обучению основам кикбоксинга
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
3.	Автор-составитель программы	Киселев О. Ю.
4.	Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
5.	Уровень освоения программы	Продвинутый уровень
6.	Срок реализации программы	8 лет
7.	Возраст учащихся	10 -18 лет
8.	Форма организации образовательного процесса	групповая
9.	Цель программы	Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития учащихся посредством занятий кикбоксингом.
10.	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.
11.	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 района и города; • 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	Центр физического воспитания и спорта
2.	Название программы	По обучению художественной гимнастике
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
3.	Автор-составитель программы	Густова Т. С.
4.	Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
5.	Уровень освоения программы	Продвинутый уровень
6.	Срок реализации программы	5 лет
7.	Возраст учащихся	6 -10 лет
8.	Форма организации образовательного процесса	групповая
9.	Цель программы	Развитие индивидуальных творческих способностей личности ребенка средствами художественной гимнастики
10.	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. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.
11.	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. Рекомендации по питанию гимнасток; • 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; • 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

		<p>специальной выносливости;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, перевороты медленные и темповые); • 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.</p>
--	--	--

Информационная карта дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.	Центр	Центр физического воспитания и спорта
2.	Название программы	«По обучению плаванию»
3.	Направленность	физкультурно - спортивная
3.	Автор-составитель программы	Автор Лукьянцева Татьяна Николаевна
4.	Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
5.	Уровень освоения программы	Базовый
6.	Срок реализации программы	8 лет
7.	Возраст учащихся	7-18 лет
8.	Форма организации образовательного процесса	групповые занятия; участие в соревнованиях различного уровня; теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия.
9.	Цель программы	Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; Профессиональное самоопределение; Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей); Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.
10.	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.
11.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	К концу обучения учащиеся должны: - овладеть жизненно необходимыми навыками плавания; - овладеть основам техники всех способов плавания и широким кругом двигательных навыков;

		<ul style="list-style-type: none">- 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 (начало спортивной специализации).
--	--	--