

Информационная карта дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.	Центр	Детско-юношеская спортивная школа
2.	Название программы	«Дельфинёнок»
3.	Направленность	Физкультурно - спортивная
4.	Автор-составитель программы	Автор Лукьянцева Татьяна Николаевна
5.	Тип программы	Модифицированная
6.	Уровень освоения программы	Стартовый
7.	Срок реализации программы	1 год
8.	Возраст учащихся	7 лет
9.	Форма организации образовательного процесса	Групповые занятия; теоретические занятия, контрольные нормативы
10.	Цель программы	Создание среды, в которой возможно формирование у юных пловцов основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно умение плавать спортивными способами плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине»; отбор учащихся, для дальнейших тренировок в группе начальной подготовки по предпрофессиональной программе
11.	Разделы программы	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Теоретическая подготовка. Контрольные нормативы.
12.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	К концу обучения учащиеся должны: - овладеть основам техники плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине» и широким кругом двигательных навыков; - приобрести разностороннюю физическую подготовленность: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Информационная карта дополнительной предпрофессиональной программы

1.	Центр	Детско-юношеская спортивная школа
2.	Название программы	Предпрофессиональная по виду спорта «Кикбоксинг»
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.	Автор-составитель программы	Киселев О. Ю., Лопатина О.Л.
5.	Тип программы	Предпрофессиональный
6.	Уровень освоения программы	Продвинутый
7.	Срок реализации программы	8 лет
8.	Возраст учащихся	10 -18 лет
9.	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.

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. Выполнение юношеских и спортивных разрядов.</p>

Информационная карта дополнительной предпрофессиональной программы

1.	Центр	Детско-юношеская спортивная школа
2.	Название программы	Предпрофессиональная по виду спорта «Художественная гимнастика»
3.	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.	Автор-составитель программы	Молочная И.С.
5.	Тип программы	Предпрофессиональный
6.	Уровень освоения программы	Продвинутый
7.	Срок реализации программы	8 лет
8.	Возраст учащихся	7 -15 лет
9.	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.
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. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.
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. 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 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, 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. Выполнение юношеских и спортивных разрядов.</p>

Информационная карта дополнительной предпрофессиональной программы

1.	Центр	Детско-юношеская спортивная школа
2.	Название программы	Предпрофессиональная по виду спорта «Плавание»
3.	Направленность	Физкультурно - спортивная
4.	Автор-составитель программы	Лукьянцева Татьяна Николаевна
5.	Тип программы	Предпрофессиональный
6.	Уровень освоения	Продвинутый

	программы	
7.	Срок реализации программы	8 лет
8.	Возраст учащихся	8-16 лет
9.	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.
10.	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.
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	К концу обучения учащиеся должны: - овладеть жизненно необходимыми навыками плавания; - овладеть основам 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 (начало спортивной специализации). - выполнение юношеских и спортивных разрядов.