



---

# СПОРТ – ТО, ЧТО НАС ОБЪЕДИНЯЕТ

---

**КАТАЛОГ СПОРТИВНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ**

---

**Разработчики:**

**Слащева Татьяна Вячеславовна,  
заместитель директора**

**Макарова Юлия Сергеевна,  
заместитель директора**

2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Бесплатный курс.....</b>	<b>4-35</b>
<b>1. Единоборства.....</b>	<b>4-13</b>
1.1. Бокс.....	4
1.2. Дзюдо.....	6
1.3. Кикбоксинг.....	8
1.4. Киокусинкай.....	10
1.5. Фехтование.....	12
<b>2. Игровые виды спорта.....</b>	<b>14-23</b>
2.1. Баскетбол.....	14
2.2. Волейбол.....	16
2.3. Настольный теннис.....	18
2.4. Футбол.....	20
2.5. Шахматы.....	22
<b>3. Силовой вид спорта.....</b>	<b>24-25</b>
3.1. Тяжелая атлетика.....	24
<b>4. Сложнокоординационные виды спорта.....</b>	<b>26-35</b>
4.1. Спортивная гимнастика.....	26
<b>5. Танцевальный спорт.....</b>	<b>28-29</b>
5.1. Спортивные танцы.....	28
<b>6. Циклические виды спорта.....</b>	<b>30-35</b>
6.1. Легкая атлетика.....	30
6.2. Лыжные гонки.....	32
6.3. Плавание.....	34
<b>II. Платный курс.....</b>	<b>36-39</b>
<b>1. Для детей.....</b>	<b>36</b>
1.1. Физическая подготовка детей младшего возраста к занятиям спортивной гимнастикой.....	36
<b>2. Для взрослых.....</b>	<b>37-39</b>
2.1. Оздоровительная гимнастика.....	37
2.2. Ритмическая гимнастика.....	38
2.3. Тяжелая атлетика.....	39



## БОКС

### Все начинается с победы

Бокс – спортивное единоборство, кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках.

Бокс так же считается интеллектуальным видом спорта: в нем требуется не только сила и техника, но и навыки стратегии и быстрый ум.

Бокс требует особой силы, ловкости, а главное мужества.

Бокс – лучший вид спорта для мальчиков. Он всегда был популярен, и сегодня его популярность продолжает расти. Никакой другой спорт так не развивает настоящий мужской характер и волю к победе, как бокс! Не зря говорят, что это спорт настоящих мужчин.

Занятия боксом это:

- уверенность в себе;
- умение оценивать опасность;
- умение планировать свое время;
- выработка характера;
- самодисциплина.

Возраст занимающихся (мальчики): с 10 лет.

Длительность обучения: 8 лет.

Занятия проводят опытные педагоги:

Попов Юрий Александрович, тренер-преподаватель;

Попов Николай Александрович, тренер-преподаватель;

Сурков Владимир Валерьевич, тренер-преподаватель, мастер спорта по боксу.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами бокса.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

За время существования отделения баскетбола в ДЮСШ команды юношей и девушек неоднократно становились победителями и призерами первенств ЦФО, Тамбовской области, Чемпионатов и Кубков Тамбовской области, г. Мичуринска среди мужских и женских команд, а также всероссийских, региональных, межрегиональных и муниципальных турниров.





## ДЗЮДО

Развиваем тело, закаляем дух!

Дзюдо - это не просто вид спорта, который знакомит детей с акробатикой, улучшает их силовые показатели и помогает избежать распространенных проблем с неправильной осанкой.

Это не только самозащита и самооборона, а настоящий образ жизни. Наряду с комплексным физическим развитием, дзюдо формирует гибкость и скорость мышления, тренирует волю.

Дзюдо для детей, как и любой другой вид спорта, полезен для здоровья, физического и умственного развития, а также приносит удовольствие и позволяет выпустить лишнюю энергию.

Дзюдоист способен постоять за себя и защитить других в различных критических ситуациях.

В дзюдо главное не победа над соперником, а победа над самим собой.

Занятия по дзюдо: развивают скорость, координацию движений, гибкость, силу и выносливость; закаляют тело и воспитывают характер лидера; способствуют росту уверенности в себе.

Возраст занимающихся: с 8 лет.

Длительность обучения: 8 лет.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами дзюдо.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Занятия проводят опытные педагоги, которые найдут индивидуальный подход к каждому ребенку и помогут ему раскрыться и реализоваться:

Рязанов Сергей Викторович,  
мастер спорта, Отличник  
физической культуры и спорта;

Попова Юлия Олеговна,  
мастер спорта;

Невзоров Роман Сергеевич,  
Радин Виктор Сергеевич.





## КИКБОКСИНГ

В здоровом теле здоровый дух

Кикбоксинг – это спортивное контактное единоборство, сочетающее в себе технику ударов руками - английского бокса и ударов ногами, характерных для восточных боевых искусств, таких, как каратэ, тхэквондо, тайский бокс и других.

Наиболее популярными в настоящее время являются 2 направления данного вида спорта – это Американский и Японский кикбоксинг, называемый также К-1.

Занятия кикбоксингом способствуют физическому развитию. Совершенствуются и укрепляются мышечный корсет, координация движений, реакция, ловкость, гибкость, вестибулярный аппарат.

Кроме того, вырабатывается уверенность в себе, повышается самооценка. Спортсмен учится оценивать уровень опасности, исчезает страх перед насилием.

Даже если ребенок не станет чемпионом, хорошая физическая форма и уверенность в себе останутся с ним навсегда.

Возраст занимающихся: с 10 лет.

Длительность обучения: 8 лет.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами кикбоксинга.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Занятия проводит педагог Кромм Роман Викторович, тренер-преподаватель.

Учащиеся участвуют в соревнованиях. Они являются призерами и победителями соревнований различного уровня, в том числе и международных. Результатом успешного выступления наших ребят является присвоение им спортивных разрядов, в том числе разряда «Кандидата в мастера спорта».





## КИОКУСИНКАЙ

Все победы начинаются с победы над собой

Киокусинкай является таким спортом, который требует очень серьезного контроля над своим телом. Вы должны уметь не только бегать, прыгать и наносить удары. Вы должны быть в состоянии использовать свои голову, ноги, спину, руки и всё остальное, что может помочь вам выиграть поединок.

Киокусинкай активно практикует элементы акробатики во время разминки. Люди любят отдавать своих детей в гимнастику, однако большинство из них не знает, что в киокусинкай используются множество элементов из гимнастики и акробатики, которые являются неотъемлемой его частью.

Киокусинкай делает человека сильным спортсменом перед тем, как сделать его непобедимым бойцом.

Занятия киокусинкай:

- развивают личную ответственность;
- развивают психологическую устойчивость;
- учат правильному питанию и работе над своим телом;
- развивает дисциплину.

Возраст занимающихся: с 10 лет.

Длительность обучения: 8 лет.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами киокусинкай.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Занятия проводит тренер-преподаватель Антакова Евгения Викторовна, кандидат в мастера спорта.

Учащиеся участвуют в соревнованиях. Они являются призерами и победителями соревнований различного уровня. Результатом успешного выступления наших ребят на соревнованиях является присвоение им спортивных разрядов.





## ФЕХТОВАНИЕ

Смелость начало победы!

Фехтование - один из популярных, интересных и динамично развивающихся видов спорта, который обладает развитием не только двигательных, но и интеллектуальных способностей. Это умение наносить уколы, посредством атак и защит в определенные промежутки боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок включает в себя маневрирование, разведку, маскировку, наступление и оборону. В фехтовальном поединке вырабатываются такие качества, как контроль эмоций, логика, расчет, прогнозирование ситуации, умение принимать решения. С точки зрения физического спорта, можно отметить хорошие показатели в развитии тела и силы, незамедлительную реакцию, умение защищаться и атаковать.

Возраст занимающихся: с 9 лет.

Длительность обучения: 8 лет.

Занятия проводят опытные педагоги, которые найдут индивидуальный подход к каждому ребенку и помогут ему раскрыться и реализоваться:

Скорняков Анатолий Михайлович, тренер-преподаватель;

Гриднева Елена Александровна, тренер-преподаватель.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами фехтования.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

В течение предшествующих лет нашими тренерами были подготовлены 2 кандидата в мастера спорта (Гальцова Яна и Зубцов Владимир), 10 спортсменов, которым был присвоен 1 взрослый разряд. Наши учащиеся активно участвуют в соревнованиях по фехтованию муниципального и межрегионального уровней, где занимают призовые места.





## БАСКЕТБОЛ

Самое главное - не бояться играть!!!

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр, которая является в России одной из популярных спортивных игр.

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений.

Баскетбол — это игра без остановок, это стук мяча, это скрип кроссовок, это мощь и скорость.

Не многие выбирают баскетбол своим увлечением. Но такая игра – один из лучших способов одновременно натренировать и руки, и ноги.

Плохие привычки часто от скуки. Займитесь баскетболом, и скучать не придётся.

Занятия баскетболом: развивают координацию и двигательную активность; вырабатывают лидерские качества и командный дух; доступно для всех.

Возраст занимающихся: с 8 лет.

Длительность обучения: 8 лет.

Занятия проводят опытные педагоги (тренеры-преподаватели), которые найдут индивидуальный подход к каждому ребенку и помогут ему раскрыться и реализоваться: Солопов Дмитрий Сергеевич, Попов Руслан Анатольевич, Мелехова Марина Алексеевна, Чиркина Виктория Руслановна.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами волейбола.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

За время существования отделения баскетбола в ДЮСШ команды юношей и девушек неоднократно становились победителями и призерами первенств ЦФО, Тамбовской области, Чемпионатов и Кубков Тамбовской области, г. Мичуринска среди мужских и женских команд, а так же всероссийских, региональных, межрегиональных и муниципальных турниров.





## ВОЛЕЙБОЛ

«Мы», а не «я»!

Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание, это олимпийский вид спорта, неконтактный, комбинационный, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейболе являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Волейбол неоспоримо имеет свои достоинства: доступность, разнообразие упражнений, разносторонность и гармоничность их влияния на формирование физических способностей занимающихся.

Волейбол – коллективная игра. Это игра - страсть, игра - эмоция, игра - развитие, игра - отдых, игра - фантазия, игра - мечта и, наконец, игра - жизнь.

Занятия волейболом:

- развивают координацию и двигательную активность;
- вырабатывают лидерские качества и командный дух;
- доступно для всех.

Возраст занимающихся: с 9 лет.

Длительность обучения: 10 лет.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами волейбола.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Занятия проводят опытные педагоги: Пашигорева Галина Владимировна, тренер-преподаватель высшей квалифицированной категории, Отличник физической культуры и спорта; Протасова Елена Николаевна, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории; Пашигорев Юрий Алексеевич, тренер-преподаватель преподаватель высшей квалифицированной категории; Чиркина Марина Петровна; Шевякова Светлана Александровна; Аникина Нина Бекировна.





## НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Стратегия – залог победы!

Настольный теннис – одна из самых азартных, интересных и доступных спортивных игр. Научиться играть в него может каждый, начиная с любого возраста. Увлечённо отбивая мячик, вы не только почувствуете ни с чем несравнимое удовольствие, но и заодно сможете укрепить физическое и психическое здоровье.

Настольный теннис – увлекательная, развивающая и полезная игра для каждого. Этот вид спорта обладает большим количеством преимуществ и положительно влияет не только на физические характеристики, но и на работу мозга.

Настольный теннис позволяет с малого возраста приучить ребенка к спорту, развить мышление, воспитать выносливость и силу воли.

Для юного спортсмена занятия будут не только полезны, но и увлекательны.

Возраст занимающихся: с 7 лет.

Длительность обучения: 7 лет.

Занятия проводят опытные педагоги, которые найдут индивидуальный подход к каждому ребенку и помогут ему раскрыться и реализоваться:

Кириллова Наталия Александровна, тренер-преподаватель первой квалификационной категории, кандидат в мастера спорта по настольному теннису;

Санина Ирина Анатольевна;

Рыжков Леонид Анатольевич.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами настольного тенниса.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

В настоящее время на отделении настольного тенниса занимаются более 100 человек. Теннисисты показывают высокие результаты на спортивных соревнованиях областного, регионально и всероссийских уровней. По результатам соревнований присваиваются юношеские и взрослые спортивные разряды.





## ФУТБОЛ

Возможно, твой гол ждет весь мир!

Футбол - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника

Футбол - одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья. Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Занятия футболом:

- укрепляют здоровье;
- повышает силу и выносливость организма;
- вырабатывают концентрацию и эмоционально разгружают ребенка;
- развивают личные качества;
- вырабатывают дисциплину.

Возраст занимающихся: с 7 лет.

Длительность обучения: 8 лет.

Занятия проводят опытные педагоги, которые найдут индивидуальный подход к каждому ребенку и помогут ему раскрыться и реализоваться: Пономарев Борис Борисович, Парусов Владимир Владимирович (с 2002-2010 гг. игрок футбольного клуба Спартак (Тамбов), профессиональный футболист); Барабаш Александр Владимирович, кандидат в мастера спорта по футболу (с 1992-2002 гг. игрок футбольных клубов Нива (Тернополь), СКА (Киев), Газовик (Моршанск), профессиональный футболист); Терехов Алексей Андреевич; Логунов Илья Александрович.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами футбола.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Достижения:

- обучающиеся ДЮСШ Воронов Сергей и Рожнов Анатолий чемпионы и обладателями кубка области среди взрослых команд;

- выпускник Иосифов Никита игрок футбольного клуба Локомотив (Москва) - молодежная команда, чемпион России, кандидат в мастера спорта по футболу, вызывался в сборную России.





## ШАХМАТЫ

Мы все - одна семья

Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают всё большее признание в России и во всём мире. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация (ФИДЕ) выбрала девиз: «Gens una sumus», «Мы все - одна семья». Шахматы доступны людям разного возраста, а единая шахматная символика создаёт необходимые предпосылки для международного сотрудничества, обмена опытом. Шахматы - часть мирового культурного пространства.

Шахматы – это по форме игра, по содержанию – искусство, а по трудности овладения игрой – наука.

Занятия шахматами развивают усидчивость, внимательность и аналитическое мышление. Также благодаря данной игре тренируется память. Как следствие, человек становится расчетливым, аккуратным и далеко планирует свое будущее.

Возраст занимающихся: с 7 лет.

Длительность обучения: 8 лет.

Занятия проводит педагог – тренер-преподаватель Розов Сергей Анатольевич, который принимает активное участие и является победителем и призером региональных, межрегиональных и муниципальных соревнований по шахматам среди взрослых и ветеранов.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами шахмат.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

За время существования отделения шахмат в ДЮСШ обучающиеся неоднократно становились победителями и призерами первенств Тамбовской области, региональных, межрегиональных и муниципальных турниров.





## ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Упорство может превратить неудачу в выдающееся достижение!

Тяжёлая атлетика – силовой вид спорта, в основе которого лежит выполнение упражнений по подниманию тяжестей. Тренировка направлена на одноразовый подъем предельного веса. Соревнования по тяжёлой атлетике сегодня включают в себя два упражнения — рывок и толчок штанги. В соответствии с характерными особенностями вида спорта упражнения со штангой являются основным средством развития физических способностей в тяжелой атлетике.

В отличие от других силовых видов спорта, в тяжёлой атлетике важны не только силовые показатели, но и гибкость, скорость и координация, в связи с технической сложностью двух основных тяжелоатлетических упражнений – рывка и толчка.

Занятия тяжелой атлетикой способствуют: увеличению выносливости; наращиванию мышц, повышению их силы; укреплению костей, суставов, связок; ускорению обмена веществ; поддержанию стабильно нормального уровня веса, давления, холестерина; поднятию самооценки, чувства достоинства.

Возраст занимающихся: с 10 лет.

Длительность обучения: 7 лет.

Занятия проводят опытный педагог - тренер-преподаватель Микляев Сергей Александрович, Отличник физической культуры и спорта.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами тяжелой атлетики.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Достижения: Болдырева Т. стала призером кубка России по тяжелой атлетике 2005 г., мастер спорта международного класса. Летуновский С. призер открытого кубка Санкт-Петербурга по пауэрлифтингу (силовое троеборье) 2000 г., мастер спорта России. Манаенков В. призер областных соревнований по тяжелой атлетике 2004 г., кандидат в мастера спорта по тяжелой атлетике. Невзоров А. призер первенства ЦФО по пауэрлифтингу (становая тяга) 2015 г., мастер спорта России.





## СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Смелость – быть первым!

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах у юношей и четырех гимнастических снарядах у девушек.

В современной программе гимнастические многоборья: *для девочек* – на брусьях разной высоты, бревне, в вольных упражнениях и опорных прыжках; *для мальчиков* – на коне, кольцах, параллельных брусьях, перекладине, в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Спортивная гимнастика – это гармония движения, техники, красоты и общей эстетической культуры. Спортивная гимнастика укрепляет не только тело, но и развивает умственные способности человека. Занимаясь на гимнастических снарядах, выполняя самые сложные элементы, нужно постоянно сохранять предельную концентрацию внимания. Как вид спорта спортивная гимнастика – это наилучшая спортивная база для успешного занятия любыми другими видами спорта.

Возраст занимающихся: с 6 лет (девочки), с 7 лет (мальчики).

Длительность обучения: 7 лет.

Занятия проводят опытные педагоги, которые найдут индивидуальный подход к каждому ребенку и помогут ему раскрыться и реализоваться:

Котельникова Ольга Вячеславовна, концертмейстер;

Мужское отделение: Проскуряков Валерий Викторович, тренер-преподаватель первой квалификационной категории, Мастер спорта по спортивной гимнастике; Проскуряков Алексей Валерьевич, мастер спорта; Сурков Владимир Валерьевич, тренер-преподаватель; Веприцкая Светлана Николаевна, тренер-преподаватель по хореографии;



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами спортивной гимнастики.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Занятия проводят опытные педагоги, которые найдут индивидуальный подход к каждому ребенку и помогут ему раскрыться и реализоваться:

Женское отделение: Раздорская Елена Борисовна, тренер-преподаватель первой квалификационной категории; Шмарина Нина Игоревна, тренер-преподаватель первой квалификационной категории; Чайка Ольга Павловна; Лисицына Юлия Алексеевна; Рыжкова Ирина Викторовна; Косарева Юлия Анатольевна.





## СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ

Дай волю эмоциям!

Спортивные танцы – одно из самых популярных направлений среди тех, кто впервые решил приобщить своего ребенка к спорту. Танцы прекрасно развивают тело и способствуют гармоничному развитию личности, при этом считаясь одним из менее травматичных спортивных направлений. Много лет занятия спортивными танцами популярны и востребованы, ведь это не только движения под музыку, это целый образ на паркете, дополненный шикарными костюмами, макияжем и прическами, особенно у девочек. Это настоящий праздник как для танцоров, так и для их родителей. Красивый спортивный танец – это зрелище, которое не оставляет равнодушным никого в зале.

Спортивные танцы как вид спорта – отличное решение для тех детей и даже взрослых, кто любит танцевать. Получая удовольствие от танца, одновременно укрепляется иммунитет, развиваются все мышцы тела. Это идеальное сочетание спорта и красоты. Но не следует забывать, что за красивой картинкой на паркете стоят часы упорных тренировок.

Возраст занимающихся: с 7 лет.

Длительность обучения: 8 лет.

Занятия проводят опытные педагоги, которые найдут индивидуальный подход к каждому ребенку и помогут ему раскрыться и реализоваться:

Чертовиков Игорь Валентинович, тренер-преподаватель;

Веприцкая Светлана Николаевна, тренер-преподаватель.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами спортивных танцев.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Достижения: учащиеся отделения «Спортивные танцы» участвуют в региональных и межрегиональных турнирах, где становятся победителями и призерами в своей возрастной категории.





## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Быть первым – быть лучшим!

Легкая атлетика — самая массовая из всех спортивных дисциплин, объединяющая в себе бег, прыжки, ходьбу, метания и многоборье. Достаточно вспомнить девиз: «Быстрее, выше, сильнее!». Популярность атлетики связана с ее общедоступностью: не нужны ни дорогой инвентарь, ни специальный уровень физической подготовки.

Легкая атлетика - это не только бег, но и эстафеты, приседания, прыжки в длину. В целом - это система упражнений, разработанная профессиональными тренерами для всестороннего физического развития ребенка. А в хорошую погоду есть замечательная возможность заниматься на улице, что, конечно, еще больше укрепит юных спортсменов. При этом атлетика - не только индивидуальный вид спорта, но и командный. Необходимость соревноваться выработает у ребенка лидерские качества, а участие в эстафетах, взаимодействие с товарищами по команде научат его общаться. Здесь и радость побед, и переживание за участников, и поддержка при неудаче.

Занятия легкой атлетикой: развивают основные физические качества (выносливость, сила, скорость, гибкость); способствуют приобретению навыков координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений; знакомят с техникой исполнения физических упражнений, организацией тренировочных занятий.

Возраст занимающихся: с 9 лет.  
Длительность обучения: 7 лет.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами легкой атлетики.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Занятия проводят опытные педагоги, которые найдут индивидуальный подход к каждому ребенку и помогут ему раскрыться и реализоваться:

Миляева Ольга Вячеславовна, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории;

Авдеева Надежда Витальевна, тренер-преподаватель первой квалификационной категории;

Мироненко Валентина Ивановна;

Курсаков  
Евстафьевич.

Геннадий





## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Со спортом дружить – здоровыми быть

Лыжные гонки – зимний олимпийский вид спорта, в котором спортсменам необходимо преодолеть определенную дистанцию на лыжах за минимальное время, при этом обогнав своих соперников.

Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Лыжные гонки – один из самых увлекательных, скоростных, искрометных видов зимнего спорта, который воспитывает силу воли и выносливость, а приобретенные навыки могут использоваться не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Возраст занимающихся: с 9 лет.

Длительность обучения: 8 лет.

Занятия проводят опытные педагоги, которые найдут индивидуальный подход к каждому ребенку и помогут ему раскрыться и реализоваться:

Боровских Валерий Иванович, заслуженный работник физической культуры и спорта;

Гаврилов Михаил Николаевич.



Цель образовательной программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами лыжных гонок.

Основные задачи образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учащиеся отделения лыжных гонок принимают участие в соревнованиях по лыжным гонкам различного уровня, в которых занимают призовые места. По результатам соревнований юным спортсменам присваиваются спортивные разряды.





## ПЛАВАНИЕ

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время.

Спортивный вид плавания – это преодоление определенной дистанции за заданный промежуток времени. Как правило, пловец преодолевает расстояние 15 метров до бортика и, оттолкнувшись, плывет назад.

Плавание – не просто купание и плескание в воде. Это движение, преодоление дистанции, выполнение определенных движений.

Плавание – универсальный вид тренировок. Заниматься этим видом спорта могут дети и взрослые разного возраста. Показан он и людям, страдающим от избыточной массы тела.

На занятиях плаванием вы узнаете о таких стилях как: кроль, брасс, баттерфляй, кроль на спине.

Возраст занимающихся: с 7 лет.

Длительность обучения: 1 год.

Занятия проводят опытные педагоги, которые найдут индивидуальный подход к каждому ребенку и помогут ему раскрыться и реализоваться:

Сушко Юрий Викторович; Сечнева Мария Сергеевна, мастер спорта по плаванию; Фирсов Антон Викторович.



Цель программы: Формирование личности занимающегося с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей, а также осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни.

Задачи программы

*Образовательные:* расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности; способность развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники плавания; расширить кругозор учащихся о физической культуре и развитии плавания в России и за рубежом; способность развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

*Развивающие:* развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований; развивать и совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память, и наглядно-действенное мышление.

*Воспитательные:* развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом; расширять границы двигательной активности учащихся и развития их физических способностей; расширять и укреплять знания и умения, связанные с профилактикой здоровья.

Наши учащиеся уже имеют определенные достижения в данном виде спорта – активно участвуют в соревнованиях по плаванию муниципального и регионального уровней и занимают призовые места. Достижения немаловажные, если учитывать то, что программа является одногодичной



## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

**Возраст занимающихся:** 5-6 лет (мальчики).

**Длительность обучения:** 1 год.

**Цель** – создание условий для физического воспитания личности и получение начальных знаний о спортивной гимнастике, а также выявление одаренных детей для дальнейшей специализации в данном виде спорта.

**Задачи:**

**Обучающие:** укреплять здоровье за счет повышения двигательной активности, сформировать правильную осанку; развивать у детей с помощью индивидуально подобранных упражнений определённые физические качества: сила, ловкость, гибкость, координация движения; формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике; подготовить перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная гимнастика».

**Развивающие:** развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость); вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортом.

**Воспитательные:** прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике; воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.



На занятиях учащиеся:

- смогут освоить технику выполнения акробатических упражнений;
- научатся выполнять упражнения в акробатической комбинации;
- научатся владеть своим телом;
- научатся легко выполнять упражнения;
- научатся чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

**Занятия проводят** тренеры-преподаватели:

Проскуряков Валерий Викторович и Сурков Владимир Валерьевич.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

**Возраст занимающихся:** с 30 до 50 лет.

**Длительность обучения:** 1 год.

Занятия предназначены для женщин разного возраста. Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают



положительное влияние на все системы организма, тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний.

**Занятия проводит** тренер-преподаватель Кривская Ирина Алексеевна.



## РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

**Возраст занимающихся:** с 18 до 35 лет.

**Длительность обучения:** 1 год.

**Занятия проводит** тренер-преподаватель Аникина Нина Бекировна.

Целью данной программы является привлечение взрослых к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, а также усиление пропагандистской работы для развития аэробики как массового вида спорта.



## ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

**Возраст занимающихся:** с 26 до 60 лет.

**Длительность обучения:** 1 год

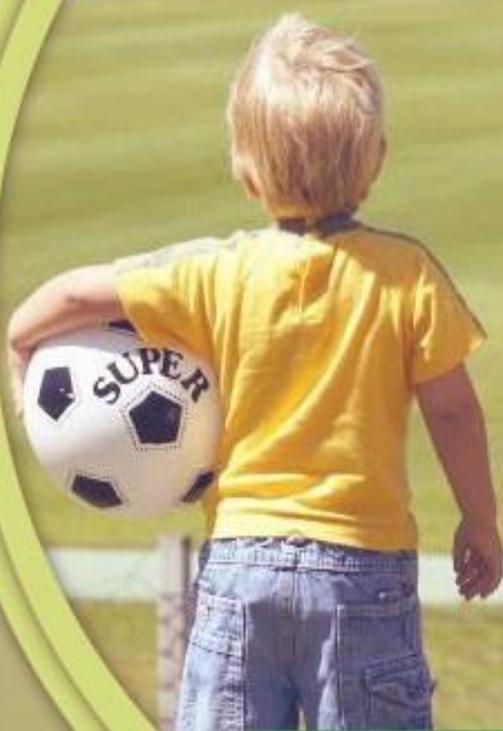
**Занятия проводит** тренер-преподаватель Микляев Сергей Александрович.

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем: - содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся; - овладение основными двигательными действиями; - воспитание основных двигательных качеств; - формирование знаний в сфере физической культуры и спорта; - воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся.





**ЗАПИШИСЬ**



**ЗАСКУЧАЛО  
ВАШЕ ЧАДО?  
МОЖЕТ, В СПОРТ  
РЕБЕНКУ НАДО!?**