

ДООП физкультурно-спортивной направленности

1	Карате киокусинкай. Начало	Занятия каратэ киокусинкай прививают детям стремление к ведению здорового образа жизни, что сказывается на здоровье и трудоспособности как конкретного человека, так и общества в целом. Также занятия по программе «Каратэ киокусинкай. Начало» дает возможность более успешным спортсменам подготовиться к участию в соревнованиях, способствуют развитию волевых качеств – сила воли, целеустремленность, выдержка, мужество.
2	Брейк-данс. Начало.	Популярный среди подростков танец – брейк-данс является одним из основных средств самовыражения представителей хип-хоп культуры. Программа «Брейк-данс. Начало» обучает технике брейка и помогает воспитанникам раскрепоститься, почувствовать себя сильнее, свободнее, увереннее, способствует проявлению индивидуальности в танце и самоутверждению в подростковой среде. Брейк-данс – это сложный танец, включающий в себя элементы гимнастики, акробатики и пантомимы. Учащимся необходимо поддерживать оздоровительный режим и постоянно тренироваться как спортсменам.
3	Трикинг	Трикинг позволяет ребёнку приобрести устойчивую потребность в познании и творчестве, максимально реализовать себя, укрепить свой мышечный корсет, а позднее самоопределился предметно, социально, профессионально, главное лично. Данная программа позволяет учащимся реализовать свой потенциал через участия в концертной деятельности, в соревнованиях с другими танцорами. Также программа знакомит детей с теорией танцевального искусства, прививает любовь к музыке.
4	Брейк-данс	Популярный среди подростков танец – брейк-данс является одним из основных средств самовыражения представителей хип-хоп культуры. Программа «Брейк-данс» не только обучает технике брейка, но и помогает воспитанникам раскрепоститься, почувствовать себя сильнее, свободнее, увереннее, способствует проявлению индивидуальности в танце и самоутверждению в подростковой среде. Кроме того, брейк-данс становится средством оздоровительной физкультуры, организации культурного досуга, комплексно развивающим личность. Ведь брейк-данс – это сложный танец, включающий в себя элементы гимнастики, акробатики и пантомимы. Учащимся необходимо поддерживать оздоровительный режим и постоянно тренироваться как спортсменам.
5	Гибкое тело	Программа представляет собой комплекс упражнений, основная цель которых растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Реализация данной программы будет способствовать решению проблем, связанных с укреплением здоровья, профилактикой болезней различной этиологии, поддержанием иммунитета каждого ребенка. Программа оказывает благоприятное воздействие на поведение детей и их эмоциональное состояние. Программа призвана помочь раскрыть и развить физические возможности юных танцоров, сделать их более гибкими, сильными, выносливыми, с целью дальнейшей реализации своего потенциала в хореографическом коллективе.
6	Общая физическая подготовка	Программа адресована для обучающихся 7-15 лет, занимающихся в Школе современного танца «Мелиссента». Программа направлена на укрепление здоровья, развитие силы духа и морально-волевых качеств юного танцора. Она помогает раскрыть и развить физические возможности юных танцоров, сделать их более сильными, ловкими, быстрыми, выносливыми, с целью дальнейшей реализации своего потенциала в Школе современного танца. В содержание программы включены упражнения китайской гимнастики ушу.

7	Карате Киокусинкай. Старт	Занятия каратэ киокусинкай способствуют развитию таких физических качеств, как силы, быстрота, выносливость, гибкость, координация. А также способствует умственному и психическому развитию: переключение внимания, мышление, эмоциональная устойчивость, целеустремленность. Кроме того, занятия каратэ киокусинкай прививают детям стремление к ведению здорового образа жизни, что сказывается на здоровье и трудоспособности как конкретного человека, так и общества в целом. Также занятия по программе «Каратэ киокусинкай. Старт» дает возможность более успешным спортсменам подготовиться к участию в соревнованиях, способствуют развитию волевых качеств – сила воли, целеустремленность, выдержка, мужество.
8	Карате. Спортсмены. Киокусинкай	Каратэ киокусинкай – стиль каратэ, сформировавшийся в противовес традиционным стилям как более техничный вид спорта. Занятия каратэ киокусинкай способствуют развитию таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация. А также способствуют умственному и психическому развитию, формируя переключение внимания, мышление, эмоциональную устойчивость, целеустремленность.
9	Карате. Мастера. Ката	В программе сочетаются принципы отечественной системы спортивной подготовки с принципами преподавания восточных боевых искусств. Систематические занятия данным видом единоборств способствуют развитию таких физических качеств, как силы, быстрота, выносливость, гибкость, координация. А также способствует умственному и психическому развитию: переключение внимания, мышление, эмоциональная устойчивость, целеустремленность. Кроме того, занятия каратэ киокусинкай прививают детям стремление к ведению здорового образа жизни, что сказывается на здоровье и трудоспособности как конкретного человека, так и общества в целом. Также занятия по программе «Каратэ. Мастера. Ката» дает возможность более успешным спортсменам подготовиться к участию в соревнованиях, способствуют развитию волевых качеств – сила воли, целеустремленность, выдержка, мужество.
10	Основы брейкинга	Занятия брейк-дансом совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Брейкинг способствует правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и повышают жизненный тонус. Программа является комплексной и включает 2 предмета по брейкингу («Силовой брейк», «Танцевальный брейк»), которые необходимы для максимально возможных спортивных и танцевальных результатов воспитанников.
11	Брейкинг	Брейк-данс – это сложный танец, включающий в себя элементы гимнастики, акробатики и пантомимы. Данная программа не только обучает технике брейка, но и помогает воспитанникам раскрепоститься, почувствовать себя сильнее, свободнее, увереннее, способствует проявлению индивидуальности в танце и самоутверждению. Программа включает в себя следующие дисциплины: силовой брейк, танцевальный брейк и концертную подготовку.
12	Брейкинг. Профи	Брейкинг – это зрелищный танец, сочетающий в себе удивительную пластику и сложность силовых и акробатических трюков под специфическую ритмичную музыку с сильными ударами. Основные его свойства – оригинальность, импровизация и экспрессивность. Данная программа не только обучает технике брейка, но и помогает воспитанникам раскрепоститься, почувствовать себя сильнее, свободнее, увереннее, способствует проявлению индивидуальности в танце и самоутверждению в молодежной среде.

13	Основы современного мечаевого боя	Спортивный мечаевого боя представляет собой вид спортивного единоборства с использованием безопасного вооружения — «спортивного меча» и «спортивного щита», изготовленных по специальной технологии из полимерных материалов. Спортивный мечаевого боя как вид спорта призван формировать потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, способствовать физическому совершенствованию спортсменов. Особенность современного мечаевого боя, как вида единоборств в том, что он способствует развитию воли к победе, целеустремленности и умению соревноваться по правилам, не поощряя агрессивность. Занятия современным мечаевым боем позитивно воздействуют на формирование таких личностных качеств занимающихся, как активная жизненная позиция, поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этикой. Спортивный мечаевого боя обладает огромным потенциалом с точки зрения педагогики и патриотического воспитания.
----	-----------------------------------	---