

**Аннотации
к образовательным программам дополнительных платных
образовательных услуг**

Образовательная программа «Тхэквондо»

Основными задачами данной программы являются:

- укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование физических качеств – координации движений, ловкости, скоростно–силовых качеств, силы, гибкости ;
- приобретение знаний о способах самозащиты и первой помощи в экстремальных ситуациях;
- приобретение технических и тактических знаний, умений, навыков;
- воспитание психологической устойчивости, уважения к окружающим людям, взаимопомощи, снижение уровня агрессивности;
- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физкультурой и спортом.

Образовательная программа «Водное поло»

Данная образовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности. Целью программы является формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом путем создания благоприятных условий для занятий водным поло. Программа предусматривает занятия с разными возрастными группами (от 7 до 15 лет), выполняет воспитательную функцию, предлагая подростку организованный досуг, ориентируя его на модель здорового образа жизни.

Образовательная программа «Синхронное плавание»

Данная образовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности. Актуальность программы заключается в том, что синхронное плавание является одним из немногих женских видов спорта, гармонично развивающий растущий организм девочек и девушек в водной благоприятной среде. Программа предусматривает занятия с разными возрастными группами (от 7 до 12 лет). Целью программы является повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности обучающихся на основе включения в методику элементов синхронного плавания.

Образовательная программа «Плавание. Начальное обучение»

Содержание данной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для обучающихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Программа рассчитана на детей разной возрастной категории (от 7 до 15 лет).

Целью программы является формирование у учащихся стойкого положительного отношения к плаванию, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Образовательная программа «Спортивное плавание»

Содержание данной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Ценность и перспективность данной программы – формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности обучающегося. Программа не

предусматривает повышенный уровень подготовки юношей и девушек по спортивному плаванию. Достаточно большое внимание уделяется общефизической подготовке, повышению выносливости и работоспособности. Программа рассчитана на детей разной возрастной категории (от 6 до 15 лет). Целью программы является создание условий, направленных на всестороннее физическое развитие обучающихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Образовательная программа «Мать и дитя»

Содержание данной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце и вода, так же плавание способствует оздоровлению и правильному физическому развитию детей. Целью программы является направление на обучение двигательным навыкам при преодолении сопротивления воды, на обучение самостоятельному погружению в воду и обучение детей младшего возраста плаванию. Занятия проходят в сопровождении матери ребенка, вследствие чего адаптация ребенка к воде проходит легче. Данная программа предназначена для обучения детей младшего дошкольного возраста (от 1 до 3 лет).

Образовательная программа «Плавание для начинающих»

Содержание данной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Основной целью программы является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающегося, обучение начальным навыкам плаванию. Плавание – жизненно важный навык. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Новизна программы состоит в том, что детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно. Данная программа предназначена для обучения детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет).

Образовательная программа «Здоровый малыш»

Содержание данной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Целью данной программы является оздоровление, закаливание и обучение начальным навыкам плаванию детей младшего возраста. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Новизна программы заключается в реализации игровых методов, создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач, использование дидактических принципов образного игрового представления призвано значительно повысить эффективность учебного процесса. Данная программа предназначена для обучения детей младшего и среднего дошкольного возраста (от 3 до 5 лет).

Образовательная программа «Плавание»

Содержание данной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Целью данной программы является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Занятие плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких, способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость,

гибкость и ловкость, укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений. Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся старше 16 лет.

Образовательная программа «Аквааэробика»

Содержание данной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Целью данной образовательной программы является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие. Аквааэробика – это комплекс упражнений с элементами классической аэробики, выполняемый по ритмичную музыку в воде. Средствами аквааэробики являются физические упражнения, направленные на преодоление сопротивления воды. Актуальность программы заключается в том, что аквааэробика является одним из самых эффективных способов снижения веса. Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся старше 16 лет.