

## Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, входящие в реестр сертифицированных программ МОУ ДО

### ДЦ «Восхождение»

Наименование программы	Возрастная категория учащихся	Срок обучения	Аннотация к программе	Ссылка на программу	Форма обучения
«Армейский рукопашный бой (АРБ)»	7-18 лет	3 года 160 часов в год	<p>Борьба голыми руками такая же древняя, как само человечество. Множество систематизированных форм кулачного боя были разработаны по всему миру. На Руси такую систему называют "рукопашный бой". Один из современных видов спорта, направленных на изучения этой системы называется "Армейский рукопашный бой", коротко "АРБ".</p> <p>АРБ – это современный и быстро – развивающийся вид спорта, получивший популярность за полноконтактные поединки. Сегодня АРБ стремительно набирает огромную популярность как среди взрослых, так и среди детей.</p> <p>АРБ объединяет в себе различные удары руками, ногами, в том числе – локтями и коленями, броски, болевые и удушающие захваты. В реализации этих задач участвуют все органы и все части тела. Тренировки и соревнования дисциплинируют обучающихся, учат взаимоуважению, воспитывают в них чувство справедливости.</p>	<a href="https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/PB-/VWM/PB-VWMBgToP-pj63bN6jRBZGhDfTC1mMKv9V6Bm.pdf">https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/PB-/VWM/PB-VWMBgToP-pj63bN6jRBZGhDfTC1mMKv9V6Bm.pdf</a>	очная
«Дзюдо. Самбо. ММА»	7-18 лет	3 года 120 часов в год	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо. Самбо. ММА» позволяет учащимся овладеть приемами сразу трёх видов борьбы. Занятия способствуют физическому развитию детей: повышается выносливость, улучшается координация движений и мелкой моторики, укрепляется опорно-двигательный и вестибулярный аппараты. Боевые искусства воспитывают в ребенке дисциплинированность, мотивацию к здоровому образу жизни, привычку не злоупотреблять силой и неконфликтность.</p>	<a href="https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/VNb/th2/VNbth22-1Tc7OEwHqtWR_532FWT.pdf">https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/VNb/th2/VNbth22-1Tc7OEwHqtWR_532FWT.pdf</a>	очная
«Каратэ-до»	7-18 лет	3 года 1 год– 72 часов в год 2 и 3 годы - 120 часов в год	<p>Программа направлена на физическое развитие учащихся, совершенствование функций органов, двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов в процессе занятий обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.</p> <p>Программа по каратэ основана на соблюдении нравственных законов и гуманности, что препятствует ее сведению до уровня только боевой практики. В ходе реализации программы учащиеся приобретут теоретические знания, получат практические умения и навыки по физической подготовке, овладеют приёмами самозащиты и многое другое. Члены объединения окрепнут физически, станут активными, самостоятельными, научатся проявлять волевые качества в различных экстремальных ситуациях, жить в коллективе и для коллектива. В совместных мероприятиях учащиеся познают чувство товарищества, гордости за своё объединение, за дело, которым занимаются.</p>	<a href="https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/1-d/y8g/L-dy8gUgR73BA0BTabEaqeEDXMI.sKBzpEB5fo.pdf">https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/1-d/y8g/L-dy8gUgR73BA0BTabEaqeEDXMI.sKBzpEB5fo.pdf</a>	очная
«Лего- конструирование»	5-11лет	1 год 72 часа в год	<p>Среди многообразия видов творческой деятельности конструирование занимает одно из ведущих положений. Этот вид деятельности связан с эмоциональной стороной жизни человека, в ней находят своё отражение особенности восприятия человеком окружающего мира: природы, общественной жизни, а также особенности развития воображения. В конструировании проявляются многие психические процессы, но, пожалуй, наиболее ярко – творческое воображение и мышление. Детское конструирование тесно связано с игрой и является деятельностью, отвечающей интересам детей. В процессе обучения конструированию у детей вырабатываются и обобщенные способы действий, умение целенаправленно обследовать предметы или образцы построек, игрушек. Дети учатся планировать работу, представляя её в целом, учатся контролировать свои действия, самостоятельно исправлять ошибки, узнают об особенностях геометрических тел.</p>	<a href="https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/648/Zvl/648ZvlG0xHS-c-cgDlmykExSGqRjU8brax.pdf">https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/648/Zvl/648ZvlG0xHS-c-cgDlmykExSGqRjU8brax.pdf</a>	очная

«Радуга детства»	5-6 лет	1 год 144 часа в год	<p>Особенность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Радуга детства» в том, что она направлена на синтез классической, народной, историко-бытовой и современной хореографии.</p> <p>Обучаясь по программе дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.</p> <p>Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.</p>	<a href="https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/RjQ/ovP/RjQovPLM24i2l.pdf">https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/RjQ/ovP/RjQovPLM24i2l.pdf</a>	очная
«Рукопашный бой Во Туат»	6-17 лет	4 года 80 часов в год	<p>Во Туат – переводится с вьетнамского как кулачный бой или боевое искусство - этот термин объединяет в себе достаточно большое количество вьетнамских видов боевых искусств, присущих только Вьетнаму или заимствованных у Китая, но как правило видоизменённых и дополненных элементами из национальных школ Вьетнама. Одной из традиционных и, пожалуй, самой древней школой вьетнамских боевых искусств является «Нят-Нам» — боевая и оздоровительная система, в основе которой лежат знания восточной медицины. На основе этой школы и пользуясь её терминологией, в дальнейшем будут рассматриваться боевые и оздоровительные традиции вьетнамских школ кулачного боя – Во Туат.</p> <p>«Нят» в переводе с вьетнамского означает «единство», «Нам» означает «благоприятное направление». Возглавляет Школу известный врач-иглорефлексотерапевт Профессор Нго Суан Бинь. Школу Нят-Нам характеризует лаконичность и гибкость движений, серийность атак и контратак, наличие техник «липких рук» и «липких ног», направленность на ближний бой. Отличительной чертой Нят-Нам является сохранившийся с древних времен оздоровительный раздел «Зьонг-Шинь».</p>	<a href="https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/onc/Wml/oncWmlIGgh07jz24TZ.pdf">https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/onc/Wml/oncWmlIGgh07jz24TZ.pdf</a>	очная
«Семицветик»	7-10 лет	2 года 144 часа в год	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Семицветик» опирается на возрастные особенности восприятия детьми цвета, формы, объема. При этом особенно важно в каждом возрасте исходить из интересов и возможностей каждого ребенка, реализации его, как творческой личности. Художественно – творческая деятельность даёт возможность учащимся попробовать свои силы в разнообразных направлениях классического и прикладного творчества, а также учиться применять свои знания в других видах деятельности, в повседневной жизни.</p> <p>Знания и умения, полученные на занятиях по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Семицветик», в дальнейшем станут хорошей основой для продолжения занятий в тех видах деятельности, которые окажутся наиболее привлекательными для конкретного ребёнка и будут выбраны им для дальнейших углублённых занятий. Программа создаёт для учащихся перспективу их творческого роста, личностного развития в программном поле данного образовательного учреждения.</p>	<a href="https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/EOE/Kte/EOEKtep3CQ3le2lCfwKqglg-vYLkC2lO.pdf">https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/EOE/Kte/EOEKtep3CQ3le2lCfwKqglg-vYLkC2lO.pdf</a>	очная
«Тайский бокс – Муай тай»	6-18 лет	3 года 120 часов в год	<p>Настоящая программа направлена на формирование здорового образа жизни для занимающихся, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми. Данная программа представляет собой учебно-тренировочный этап освоения боевого искусства. На этом этапе активно изучаются и совершенствуются базовые техники тайского бокса, тактическая подготовка. Учащийся по достижении 12-летнего возраста пробует свои силы на соревнованиях. Здесь развиваются такие физические качества, как сила и выносливость.</p>	<a href="https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/eIG/xsc/eIGxscg115033we.pdf">https://docs.pfdo.ru/uploads/programs/eIG/xsc/eIGxscg115033we.pdf</a>	очная