|  |  |
| --- | --- |
| E:\вРЕМЕННЫЕ\ГОРДОСТЬ НАЦИИ.jpg | **ПРОГРАММА МЕРОПРЯИТИЙ** фестиваля детско-юношеских современных направлений спорта **"Гордость Нации-2016"*****Период с 15 февраля 2016 по 12 марта 2016 года******В программе обучения могут быть корректировки и изменения*** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата время, место** | **Наименование курса** | **Описание** | **Преподаватель** |
| с 12.02.2016 по 15.02.2016 года будут проходить в спортивном комплексе "Спарта".*адрес:* ул. Энергетиков, д. 47. 3 БЛОК |  МИНИ-ФУТБОЛ |  В мини-футболе практически каждый соприкасается с мячом и участвует в общих действиях команды, что доставляет удовольствие. В мини-футболе забивается гораздо больше голов, чем в футболе, а это тоже очень интересно. Ещё одно преимущество мини-футбола заключается в том, что в эту игру можно играть на небольших площадках и с малым числом игроков. Мини-футбол развивает быстроту и ловкость, силу и выносливость, а также такие черты характера, как: взаимовыручка, ответственность, коллективизм. Исходя из вышесказанного, можно смело утверждать, что это универсальная игра, как будто созданная для всеобщего увлечения. В наши дни мини-футбол является очень увлекательной и привлекательной игрой, которая получила всеобщее признание.  | Педагог - **Стороженко Андрей Викторович**, член сборной СССР, член команды мастеров высшей лиги СССР, лучший полузащитник в первенстве вооружённых сил СК Ростова, мастер спорта СССР. провёл более 400 (четырёхсот) матчей в составах различных футбольных команд.  |
| 17.02.2016, 21.02.2016 *Адрес: Игоря Киртбая 23, 2 этаж* | ЗАНЯТИЯ ТРЕНИНГИ ПО МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙна тему: **"Стремление к цели -путь к спеху!"** | Вячеслав Лебедев специально для участников проекта "Гордость нации -2015" подготовил эффективную тренинговую программу на тему: **"Стремление к цели -путь к спеху".** В программе обучения тренер раскроет  понятия карьеры, цели, стремления. Что  означают эти понятия  в жизни человека?  Какое место они занимают? жизненные ценности-что это? Кто ты??? и Кем ты будешь? Мотивация к успеху и многое другое.  | **Вячеслав Лебедев г. Санкт-Петербург** победитель всероссийского этапа конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям».Финал конкурса проходил в городе Санкт-Петербурге с 10 по 17 ноября на базе Санкт-Петербургского городского Дворца творчества юных. В нем приняли участие более 80 педагогов из 46 регионов России. Вячеслав Лебедев занял почетное третье место. Конкурс «Сердце отдаю детям» проходил в десятый раз и был посвящен 95-летию государственной системы дополнительного (внешкольного) образования России. **Стаж работы в системе дополнительного образования 8 лет. Лебедев Вячеслав** победитель в номинации «Общественное признание за заслуги в образовании», учрежденной Нижневартовским местным отделением всероссийской общественной организации «Молодая Гвардия Единой России» и Общероссийским народным фронтом. |
| с 25.02.2016 по 01.03.2016 года будут проходить в комплексе "Планета".*Адрес: Проспект Мира 34/3* | АЙ- КИДО | **Айкидо** – японское боевое искусство, основоположником является Морихэм Уэсиба. В отличие от других боевых единоборств, в айкидо преобладают движения оборонительного плана. Боец в критических ситуациях должен уметь сохранять спокойствие и использовать атакующую мощь оппонента против него самого. Боец включает силу и скорость только в нужный момент.. | Педагог - **Бобоев Закир Абдушукурович** Международный представитель Yoshinkan Aikido школы Seifukan Dojo in Japan, победитель всероссийских соревнований по данному виду спорта (Сургут)  |
| с 02 марта по 08 марта 2016 года будут проходить в *Адрес: 30 лет победы 19.* *ФИТНЕС ЦЕНТР "ПРОДВИЖЕНИЕ"* | ФИТНЕС С ЭЛЕМЕНТАМИ УШУ | **Описание занятий**: Занятия направлены на подкачку и растяжку всех групп мышц, совокупность акробатики, статистики и боевых элементов с использованием спортивного инвентаря.

|  |
| --- |
| Урок состоит из разминки, предварительного растягивания, основной части и заключительного растягивания. Основные цели занятия: развитие силовой выносливости; создание  и поддержание мышечного рельефа и тонуса;тренировка сердечно-сосудистой и респираторной систем;В процессе тренировки могут использоваться гантели, резиновые амортизаторы, гимнастические палки различного веса (Body Bar), резиновые мячи (Fitball), степплатформы и др. |

 | Педагог - Филипова Анна Сергеевна, мастер Спорта, победитель окружных и городских соревнований по фитнесу и ушу, ежегодный участник фитнесс конвенции в г. Екатеринбург. Сертифицированный тренер.  |
| с 09 марта по 16 марта 2015 года будут проходить по *адресу: улица 30 лет победы 22 А.****Бассейн "ВОДОЛЕЙ"***  | СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ | **Описание занятий**: Основная работа с детьми определяется общими задачами начального этапа обучения плаванию, отработка элементов и техник в виде соревновательных занятий. Занятия научат детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а также технически правильно и экономично плавать. **Занятия проводятся** по типу круговой тренировки, где основные плавательные навыки и элементы техники осваиваются на мелководье, а совершенствуются на глубокой воде.**ВНИМАНИЕ! с собой иметь; полотенце, сланцы, плавательные трусы, очки для плавания, резиновую шапочку, мыльные принадлежности, сменное белье.** | Тренер -Савельев Олег Александрович, мастер Спорта по плаванию, педагог МАОУ ДОД СДЮСШОР "Олимп". |
| с 10.03 по 16.03.2015года будут проходить в комплексе "Орион".*Адрес: Игоря Киртбая 23, 2 этаж**Тел:44-91-27, 93-93-20* |   КИКБОКСИНГ | **Кикбоксинг** — спортивное единоборство, зародившееся в 1960-х годах. Подразделяется на американский кикбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт с лоу-киком, семи-контакт, лайт-контакт, кик-лайт), японский кикбоксинг (формат К-1), сольные композиции (музыкальные формы). В широком смысле слова под кикбоксингом иногда понимают различные ударные единоборства, правилами которых разрешены удары руками и ногами с использованием в экипировке боксёрских перчаток.  | Педагог - Вахляев Максим Александрович Мастер Спорта России по кикбоксингу. Чемпион России по кикбоксингу 2007г. Финалист и призёр Чемпионата России по кикбоксингу 2004,2009г. Магистр физической культуры Сибирский Государственный Университет Физической Культуры и спорта. Факультет Восточных Единоборств.  |
| 17.03.2016 по 21.03.2016  | СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ | Спортивным туризмом называют вид спорта, который основан на движении по запланированному заранее маршруту. При движении по маршруту с заданной скоростью перед соревнующимися возникают различные природные препятствия. Причем, сложность маршрута определяет категорию. Именно поэтому спортивный туризм подразделяется на разные его виды: велосипедный, горный, водный, пешеходный и т.д. Возможны сочетания этих видов. Но в любом виде главное это соревновательная составляющая.Если вы решили заниматься спортивным туризмом, начинать надо с выбора его вида. При выборе вида туризма учитывайте свои возможности, наклонности, навыки. Ведь есть виды туризма, требующие больших материальных вложений. | Педагог - Муслимов Ралиф Маснавиевич |
| 22.03.2016 по 27.03.2016 будет проходить на базе отдыха | «LaserTag86» | Описание занятий: LaserTag — это военно-тактическая игра реального времени, имитация боевых действий с помощью электронного оружия реальных образцов, созданного специально для «лазертага» с учетом его особенностей. Нужно отметить, что в «лазертаге» оружие программируется как частично, так и полностью, в зависимости от сценария, возрастного контингента, особенностей местности, где проводится игра. Вошедший в нашу жизнь из военной сферы «лазертаг» оставил далеко позади все ранее известные игры — «пейнтбол» и «страйкбол». **Транспорт: Родители с детьми добираются самостоятельно, в случае отсутствия транспорта, просим написать в дневнике у ребенка. Форма одежды – теплая, детям будет предоставлен легкий перекус ( пицца, горячий чай)** | Педагог –Зайцев Алексей |
| 28.03-01.04Адрес: ул.Чехова 10/2 **МБОУ СОШ № 32 (сбор в фойе 1 этажа)** |  СКАЛОЛАЗАНЬЕ  | Вид [активного отдыха](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D1%82%D0%B4%D1%8B%D1%85), который заключается в лазании по естественному ([скалы](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_(%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)&action=edit&redlink=1)) или искусственному ([скалодром](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC)) рельефу. Зародившись как разновидность [альпинизма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC), скалолазание в настоящее время — самостоятельный вид спорта. Вид спорта скалолазание является уникальным в своем роде, так как он полностью задействует и развивает все основные мышцы тела, укрепляет здоровье, а так же способствует развитию интеллектуальных качеств. | **Тренер высшей категории** МБОУ ДОД СДЮСШОР «Югория» им. А.А.Пилояна **Савкина Зинаида Валетовна** |
| 01.04.07.04Адрес: «АКВАТОРИЯ» ул.Магистральная 36, | ФИТНЕС И ТРЕНАЖЕРЫ | Занятия в тренажерном зале позволяют сформировать нужные мышцы, сбросить лишний вес и устранить проблемные зоны, поднять общий тонус организма. Они не требуют особой физической подготовки и «покорны» людям любого возраста и комплекции.Занятия в тренажёрном зале способны преобразовать тело человека максимально возможно, так как воздействует на самую важную часть внешнего вида – мышечную систему как ни одна другая тренировочная система. Кроме того, такие занятия максимально повысят функциональность всего организма в целом. | **Терентьев Иван**  |
| 8 марта 2016Промежуточный этап | ВСТРЕЧА СО ЗВЕЗДОЙ СПОРТА | **Истомина Татьяна Васильевна:**Начиная с 1998г является призёркой Первенств и Чемпионатов России, трёхкратная чемпионка Европы, четырёхкратная чемпионка Мира.За выдающиеся спортивные заслуги Государственный комитет по физической культуре и спорту России присвоил ей звание "Мастер спорта России" по арм-спорту (1998г).В 2004 "Мастер спорта международного класса".За пропаганду физической культуры и спорта, передачу опыта и высокие спортивные достижения она в течении 5и лет входила в "10"лучших спортсменов городского конкурса "Спортивная элита", трижды в "10" лучших спортсменов областного конкурса "Спортивная элита". | Истомина Татьяна Васильевна |
| ДАТА И ВРЕМЯ СОГЛАСОВЫВАЕТСЯ | СОСТОИТСЯ СПОРТИВНАЯ ЭСТАФЕТАУЧАСТНИКОВ ПРОЕКТА "ГОРДОСТЬ НАЦИИ -2016" | Эстафета заключительная, та команда которая победит получит +10 баллов для подведения итогов. Просим обратить внимание на поддержку Вашего ребенка, организовать для него транспаранты, кричалки, плакаты .Приглашенные гости, СМИ, думма города, спонсоры и партнеры проекта!**ОБЯЗАТЕЛЬНО!!!** **ФОРМА КОНКУРСА, кроссовки, футболки, костюм.** | **Члены жюри ЭСТАФЕТЫ** "Гордость нации-2016"-ведущий тренерский состав проекта. |

Программа по состоянию на 29 января 2016 года