

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ**

### **Шахматы (от 5-16 лет)**

«Белая ладья» руководитель Рухлин Александр Владимирович. Программа предназначена для учащихся 6-15 лет

Шахматы гармонично сочетают в себе элементы искусства, спорта и науки.

Шахматы развивают память, внимание, смекалку, логику, фантазию, воспитывают волю, находчивость, решительность, стойкость, выдержку, терпение, трудолюбие, упорство в достижении цели, бойцовские качества, способствуют укреплению здорового образа жизни.

Шахматы - это целый мир переживаний и ощущений.

### **Восточные единоборства (от 5 – 16 лет)**

«Восточные единоборства» руководитель Аксенов Александр Владимирович. Образовательная программа рассчитана на три года обучения. В первый год закладывается фундамент или база всей остальной техники, изучаются простейшие передвижения и стойки, удары и блоки, нарабатывается правильное дыхание. На втором году обучения добавляются броски и подсечки и другие традиционные техники восточных единоборств. К концу третьего года ребята овладевают азами некоторых более сложных боевых систем.

Содержательная программа объединения построена так, что с первых дней обучения ребенок «погружается» в атмосферу воинских искусств востока.

### **Художественная гимнастика (от 5 – 7 лет)**

Художественная гимнастика (руководитель мастер спорта Худякова Татьяна Михайловна) – это сочетание гармонии, грации и спорта, поэтому занятия ею – надежный и кратчайший путь к красоте физической и духовной. Дети, занимающиеся художественной гимнастикой, более тонко чувствуют окружающий мир, лучше разбираются в музыке и изобразительном искусстве