

СУДАҒЫ БАҒДАРЛАМАЛАР:

КӨРКЕМ (синхронды) ЖҮЗУ (6-12 жас)

Өте әдемі спорт түрі. Жүзуді білетін кез келген адам қатыса алады. Синхронды жүзу секциясындағы жаттығулар хореография, классикалық жүзу және жалпы дене шынықтыру жаттығуларын қамтиды.

Синхронды жүзу - бұл жақсы дене қалпы және әдемі фигура, сымбатты жүріс, шыңдалған сау дене, дамыған тыныс алу және жүрек-тамыр жүйесі.

СУ ДОБЫ (7-15 жас)

Қарқынды командалық ойын. Денені жақсы дамытады, рухты көтереді, командада жұмыс істей білуге үйретеді және стратегиялық дағдыларын дамытады.

ЖҮЗУ (7-15 жас)

Жүзу барлық бұлшықет топтарын үйлесімді түрде дамытады, буындарды нығайтады, денені сергек ұстауға көмектеседі және дұрыс және әдемі қалыптың қалыптасуына ықпал етеді. Үнемі жүзуге баратын балалар жинақы, мұқият және ақылды болады.

СПОРТТЫҚ БАҒДАРЛАМАЛАР:

КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА (4-12 жас)

Музыка әуенімен гимнастикалық элементтер мен би қимылдарының әртүрлі комбинациялары орындалатын әдемі және әсерлі әйелдер спортының түрі.

Жаттығулар дененің сұлулығы туралы түсінік қалыптастырады, талғамға, музыкаға тәрбиелейді.

Сабақтарда күш, жылдамдық және икемділік жаттығулары қолданылады. I-жаңадан бастаушылар, II-жалғастырушылар (гимнастикалық заттармен жұмыс).

КҮШТІК БАҒДАРЛАМАЛАРЫ:

ФУНКЦИОНАЛДЫ ТРЕНИНГ (9-13 жас)

Барлық бұлшықет топтарын жаттықтыруға бағытталған орташа қарқынды жаттығу.

Бағдарлама орта мектеп жасындағы балаларға ұсынылады.



ЖЕКПЕ-ЖЕК:

КАРАТЕ (5-15 жас)

Бұл қорғаныс пен шабуылға арналған жапондық жекпе-жек өнері. Бұл физикалық тұрғыдан дамытып қана қоймай, рухты нығайтатын және мінезді қатайтатын спорт түрлерінің бірі. Бұл жекпе-жек ұлдарға да, қыздарға да пайдалы болады. Сынып 4-15 жас аралығындағы балаларға ұсынылады.

ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ (5-14 жас)

Өзін-өзі қорғау – баланың физикалық жағдайы мен жауынгерлік рухын дамытуға арналған жаттығулар.

Балалардың өзін-өзі қорғау сабақтарында басты назар ең алдымен ептілікті, икемділікті, қимылдарды үйлестіруді, физикалық күш пен төзімділікті дамытуға аударылады.

БИ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ:

ХОРЕОГРАФИЯ (6-13 жас)

«Хореография» бағдарламасы балаларды бидің үлкен және ғажайып әлемімен таныстырады, ойын арқылы кейбір жанрлармен, түрлермен, стильдермен таныстырады.

Хореография балалардың физикалық, музыкалық-ырғақты, эстетикалық және жалпы психикалық дамуы мәселелерін шешуге мүмкіндік береді. Бағдарламаның ерекшелігі-бұл балалардың табиғи қабілеттерін біртіндеп дамытуға, би өнерінің лексикасын, техникалық амалдарын игерудегі қатаң дәйектілікке, сабақтардың жүйелілігі мен тұрақтылығына, оқу процесінің бағдарлануына негізделген.

Ол балаларды хореография негіздеріне оқытуға арналған. Осы бағдарлама бойынша сабақтар балаларды би өнерін түсінуге баулиды.

ЗУМБА (8-14 жас)

Зумба - бұл би және аэробика элементтерін біріктіретін фитнес-бағдарлама. Әсерлі әуенмен балалар дене бұлшықеттерін жаттықтыра және денсаулықты нығайта отырып, ырғаққа көшуді үйренеді.

ЛАТИНА (8-14 жас)

Латина - бұл самба, румба, джайв, ча-ча-ча сияқты бағыттарды қамтитын әсерлі би бағдарламасы. Бұл бағдарламада баланы қызықты ырғақтар, көптеген позитивтер, көтеріңкі көңіл күй күтеді. Мұнда бала бей-жай қалмайды.

ХИП-ХОП (8-14 жас)

Хип-хоп билері баланың денесін би туралы ақпаратты қабылдауға дайындауға бағытталған. Негізгі міндет-ырғақ сезімін дамыту және қимылдарды үйлестіру, онсыз би әрекеттері іс жүзінде мүмкін емес. Бұл сабақтарда балалар іргелі білім алумен қатар, хип-хоп биінің негіздерін меңгереді.

Мекенжайы: Абай даңғылы, 48, Алматы қаласы, Қазақстан Республикасы, 050022



+ 7 (727) 2 555 888

+ 7 747 466 43 98

www.rakhat-fitness.kz



ПРОГРАММЫ НА ВОДЕ:

АРТИСТИЧЕСКОЕ (синхронное) ПЛАВАНИЕ (6-12 лет)

Очень красивый вид спорта. Заниматься могут все желающие, умеющие плавать. Обучение в секции синхронного плавания включает занятия хореографией, классическое плавание и общую физическую подготовку. Синхронное плавание - это хорошая осанка и красивая фигура, грациозная походка, здоровый, закаленный организм, развитая дыхательная и сердечно-сосудистая системы.

ВОДНОЕ ПОЛО (7-15 лет)

Динамичная командная игра. Отлично развивает физические данные, поднимает боевой дух, учит работать в команде и совершенствует стратегические навыки.

ПЛАВАНИЕ (7-15 лет)

Плавание гармонично развивает все группы мышц, укрепляет суставы, помогает поддерживать тело в тонусе и способствует формированию правильной и красивой осанки. Дети, которые регулярно ходят на плавание, более собраны, внимательны и сообразительны.

СПОРТИВНЫЕ:

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА (4-12 лет)

Зрелищный и красивый женский вид спорта, в котором под музыку выполняются различные комбинации гимнастических элементов и танцевальных движений с гимнастическими предметами. Тренировки формируют понятие о красоте тела, воспитывают вкус и музыкальность. На занятиях используются упражнения на силу, скорость и гибкость. I - начинающие, II - продолжающие (работа с гимнастическими предметами).

СИЛОВЫЕ:

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ (9-13 лет)

Силовой класс средней интенсивности, направленный на тренировку всех групп мышц. Программа рекомендована для детей среднего школьного возраста.



ЕДИНОБОРСТВА:

КАРАТЕ (5-15 лет)

Это японское боевое искусство, которое представляет собой защиту и нападение. Это один из видов спорта, который развивает не только физические данные, но и укрепляет дух и закаляет характер. Это единоборство принесет пользу, как мальчикам, так и девочкам. Класс рекомендован детям от 4-15 лет.

САМОБОРОНА (5-14 лет)

Самооборона - занятия для детей, которые развивают физические формы ребенка и боевой дух. Основной упор при занятиях детской самообороны делается в первую очередь на развитие ловкости, гибкости, координации движений, физической силы и выносливости.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ:

ХОРЕОГРАФИЯ (6-13 лет)

Программа «Хореография» вводит детей в большой и удивительный мир танцев, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями.

Хореография позволяет решать задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и в целом психического развития детей.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, на систематичности и регулярности занятий, целенаправленности учебного процесса.

Она рассчитана на обучение детей основам хореографии. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию искусства танца.

ЗУМБА (8-14 лет)

Зумба - это фитнес-программа, которая сочетает элементы танцев и аэробики. Под зажигательную музыку дети учатся двигаться в ритм, тренируя мышцы тела и укрепляя здоровье.

ЛАТИНА (8-14 лет)

Латина - это зажигательная танцевальная программа, которая включает в себя такие направления, как самба, румба, джайв, ча-ча-ча. В этой программе ребенка ждут зажигательные ритмы, много позитива, смеха. Здесь ребенок не останется равнодушным.

ХИП-ХОП (8-14 лет)

Хип-хоп танцы направлены на подготовку тела ребенка к восприятию танцевальной информации. Основной задачей является развитие чувства ритма и координации движений, без которых практически невозможны танцевальные действия. На этих занятиях дети получают фундаментальные знания, основы основ хип-хоп танца.

Адрес: проспект Абая, 48, город Алматы, Республика Казахстан, 050022



+ 7 (727) 2 555 888

+ 7 747 466 43 98

www.rakhat-fitness.kz

