

**БОРЬБА, ЕДИНОБОРСТВА (подготовительные группы)**

<b>Тайский Бокс</b>	4 - 7 лет	вторник, четверг	19:30 - 20:30
<b>Тайский Бокс</b>	7 - 12 лет	понедельник, среда, пятница	19:00 - 20:30
<b>Тайский Бокс</b>	от 14 лет	понедельник, среда, пятница	20:30 - 22:00
<b>Айкидо</b>	5 - 15 лет	вторник	18:00-19:30
		суббота	
		воскресенье	нет
<b>Самбо/Дзюдо</b>	6 - 16 лет	понедельник, среда, пятница	16:00 - 17:10
<b>Каратэ Кёкусинкай</b>	6 - 16 лет	понедельник, среда, пятница	18-00
<b>Ушу с оружием</b>	5 - 16 лет	вторник, четверг	15-00
<b>Ушу начинающие</b>	5 - 10лет	вторник, четверг	17-00
		воскресенье	18-30
<b>Ушу продолжающие</b>	5 - 13лет	вторник, четверг	16-00
		воскресенье	18:30
<b>Бокс классический</b>	6 - 13 лет	понедельник, среда пятница	16:00
<b>Капоэйра</b>	6 - 12 лет	понедельник, среда	16-00
<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
<b>Гимнастика эстетическая пример.расписан.</b>	3 - 6 лет	среда / суббота	17:00 / 15:00
	7 - 16 лет	среда / суббота	16:00 / 14:00
<b>Гимнастика "развивающая"</b>	с5 до 9 лет	вторник, четверг	15:30 - 17:00
<b>TRX в петлях для взрослых и подростков от 14 лет (функциональный тренинг) уточнить</b>	с 14 лет	среда, пятница, воскресенье	20:00 или 21:00/13:00
<b>Cross Kids (ОФП)</b>	8 - 16 лет	вторник, четверг	17:00 - 18:00
		суббота	12:00 - 13:00
<b>Атлетизм (Ползиков А.)</b>	8 - 18 лет	понедельник, среда, пятница	17:10 - 18:10
<b>Атлетизм (Кухарева М.)</b>	8 - 18 лет	вторник, четверг	18:00 - 19:00
		суббота	17:00
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ</b>			
<b>Брейкинг</b>	5 - 8 лет	вторник, четверг	17:00-18:00
	8 - 16 лет	вторник, четверг	20:00 - 21:00
		пятница	18:00 - 19:00
<b>Основы хореографии</b>	4-6 лет new	понедельник / четверг / суббота	18:15 - 19:30 / 18:30 - 20:00 / 10:00 - 12:00
	9-12 лет new	понедельник / среда / суббота	17:00 - 18:30 / 17:00 - 18:00 / 10:00 - 12:00
	7-9 лет	вторник / четверг / суббота	18:00 - 20:00 / 17:00-18:00 / 10:00 - 12:00
<b>Dance Mix</b>	3-10 лет	понедельник, пятница	17:00
<b>Hip-Hop</b>	7-18 лет	вторник / пятница	17:00
<b>Lady Style</b>	от 14 лет	вторник, пятница	21:00
<b>DANCE TikTok</b>	7-12 лет	понедельник, четверг	16:00
* Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание.			

Название	Описание занятий
<b>БОРЬБА, ЕДИНОБОРСТВА</b>	
<b>Айкидо</b>	Современное боевое искусство Японии, разработанное в начале XX века на основе техник традиционных школ дзю-дзюцу. Отвечая запросам современного общества, айкидо помогает нормализовать насыщенную стрессами жизнь людей, согласных и интуитивно принимающих миролюбивую философию этого боевого искусства, лежащую в основе его технической базы.
<b>БОКС</b>	Контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.
<b>ДЗЮДО</b>	Современное японское боевое искусство, спортивное единоборство без оружия. В дзюдо используются броски, удержания, удары. На этих занятиях отлично тренируется воля, формируется гибкость и скорость мышления. Ведь для одержания победы необходимо за доли секунды оценить ситуацию и принять правильное решение, провести нужный прием. Это отличная система самообороны, при чем, как для мальчиков, так и для девочек.
<b>КАПОЭЙРА</b>	Бразильское национальное боевое искусство, сочетающее в себе элементы танца, акробатики, игры, и сопровождающееся национальной бразильской музыкой. Как боевое искусство отличается использованием низких положений, ударов ногами, подсечек и, в некоторых направлениях, обилием акробатики. Современная <i>капоэйра</i> , в отличие от её ранних форм, редко используется в боевых целях. Обычная практика — это бесконтактный бой.
<b>САМБО</b>	Это комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Самбо — не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это, прежде всего, наука обороны. Самбо не только учит самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в профессиональной и общественной деятельности.
<b>УШУ</b>	УШУ – неконтактный вид восточных единоборств. Гармонично развивает все пять основных качеств тела: силу, выносливость, скорость, гибкость и координацию. Тренировки направлены на физическое развитие, освоение базовой техники Ушу, дисциплину. Планируется работа с техникой без оружия, с мечем и с шестом. В перспективе участие в соревнованиях, в соответствии со степенью освоения техники.
<b>ТАЙСКИЙ БОКС</b>	Взрывная и эффективная техника нанесения ударов ногами, локтями и коленями. Тайский бокс — система, позволяющая человеку в максимально короткие сроки овладеть техникой, тактикой, а также рядом физических и психологических качеств, необходимых для успешного ведения поединка.
<b>Каратэ Кёкусинкай</b>	Задачи боевого искусства: аттестация на пояса; участие в соревнованиях; участие в учебно-тренировочных семинарах. Кроме развития офп и укрепления здоровья, важнейшей составляющей будет развитие дисциплины и воспитание морально-волевых качеств.
<b>ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
<b>TRX в петлях для взрослых и подростков от 14 лет (функциональный тренинг)</b>	Функциональные тренировки в петлях с весом собственного тела, без осевой нагрузки на позвоночник. Проработка всех мышц тела, в т.ч. мышц кора и стабилизаторов, которые не всегда задействуются в силовых тренировках. Развитие выносливости, силы, стабильности, гибкости, прирост показателей в силовом тренинге, снижение веса, реабилитация после травм.
<b>Эстетическая гимнастика</b>	В эстетической гимнастике не используются ленты, обручи, мячи. Упражнения выполняются не в одиночку, а в командах от 6 до 12 человек. При этом комиссия оценивает не сложность выполненных элементов, а саму красоту танца, синхронность выполнения и выразительность. Для девочек выбор эстетической гимнастики дает множество преимуществ: * развивает гибкость и выносливость * учит общаться со сверстниками * работать в команде. Этот вид развивает пластику, держит мышцы в тонусе, придаёт движениям грациозность и плавность.
<b>Атлетизм</b>	Система упражнений с отяжелениями: гантелями, гириями, амортизаторами, блочными устройствами. Занятия развивают силовую выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают осанку и формируют красивое тело.
<b>Гимнастика "развивающая"</b>	Гимнастика развивающая — это вид спорта, в котором выполняются под музыку различные гимнастические и танцевальные упражнения. Развивают пластику, повышают выносливость и воспитывают силу воли. Используются элементы акробатики. Приглашаются и девочки и мальчики.
<b>Cross Kids (ОФП)</b>	Занятия направлены на укрепление здоровья, гибкости, ловкости, выносливости, балансу и силе. Подготовка к ГТО. Индивидуальный подход к каждому ребенку!
<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ</b>	
<b>Брейкинг</b>	Выражение себя через танец, выплеск как позитивной, так и накопившейся негативной энергии, выяснение и становление уверенной в себе, дисциплинированной, сильной личности. Выяснение отношений на языке движения и музыки (battle). Временно введен в программу Олимпийских игр.
<b>Dance Mix</b>	Это сочетание различных танцевальных стилей для общего хореографического развития детей 3-6 лет и 7-10 лет. Соединяет в себе такие стили как джаз-фанк, хип-хоп, дэнсхолл. Такое сочетание позволяет ребенку развиваться в нескольких направлениях, различать направления по технике и музыке, прививает любовь к танцу. Данное направление развивает общие физические способности, выносливость, дисциплинированность ребенка. В результате регулярных занятий у ребенка вырабатывается хорошая мышечная память, умение слушать музыку (основы ритмики), улучшается координация движений.
<b>Основы хореографии</b>	Формирование творческих способностей и эстетического вкуса; музыкально-ролевые игры, в ходе которых дети учатся двигаться под музыку, развивают музыкальный слух, определяют ритмический рисунок, знакомят с основами танца; - развитие воли, концентрации, внимания, восприятия, мышления, памяти; - правильная осанка, красивая походка, лёгкость в движениях, гибкость и грациозность, эластичность связок и т.д. У детей очень хорошо развито воображение.
<b>Lady Style</b>	Современное направление, раскрывающее: женственность, пластичность, индивидуальность, а так же почувствовать музыку и свое тело.
<b>Tabata Kids</b>	Интенсивные силовые и кардио тренировки, которые проходят под музыку, в режиме чередования нагрузок и отдыха. Развивает выносливость, координацию, силу и ловкость
<b>Hip-Hop</b>	Сегодня хип-хоп – это самый модный и популярный тренд молодежной культуры. Хип-хоп – это символ современной молодежной культуры, который всегда будет оставаться актуальным. Хип-Хоп несет неоспоримую пользу для любого танцора: овладение свободным, ненапряженным движением и способностью расслабляться в танце, а также невероятный заряд бодрости и умение выгодно показать себя на танцполе. Занятие направлено на формирование двигательных навыков, развитие грациозности, пластики, красоты движений и чувства ритма.
<b>DANCE TikTok</b>	Это весёлое и энергичное танцевальное занятие, основанное на современных танцах и трендах тик тока.