**Государственное бюджетное образовательное учреждение**

**города Москвы специальная (коррекционная) общеобразовательная**

**школа V вида №573**

**Программа**

**по физической культуре**

**самозащита**

**«Боевое искусство»**

**Бокс/Тай-бо**

**на 2014-2015год**

**Тренер: Сидоренко С.И.**

**Мастер Спорта по регби**

**КМС по боксу**

**г.Москва**

**Пояснительная записка**

Тай-бо является современным фитнес-направлением, включает в себя всевозможные элементы и движения из бокса, каратэ, тхэквондо, дополненные стандартными аэробными шагами и силовыми упражнениями. Программа подходит как для детей, так и для взрослых. Возраст занимающихся от 7 лет и старше.

Создано направление тай-бо было в 1976 году Билли Блэнксом, причем - абсолютно случайно, когда во время занятий в тренажёрном зале спортсмен занялся боксом и восточными единоборствами под динамичную музыку. Основатель пытался работать ногами и кулаками в такт ритму, что «выжало» его уже буквально через десять минут. Блэнкс пришёл к выводу, что данный вид тренировки является достаточно эффективным, если ему - семикратному чемпиона мира по каратэ и обладателю чёрного пояса в седьмой степени в тхэквондо - было довольно тяжело. Таким образом, в фитнесе и появилась новая разновидность – фитнес тай-бо.

**Актуальностью программы** является то, что благодаря боксу и боевым искусствам максимально развивается скорость, сила, реакция и равновесие, а благодаря танцевальным движениям вырабатывается выносливость, развивается чувство ритма, улучшается координация и состояние сердечнососудистой системы. Занятия тай-бо предусматривают множественные удары руками и ногами, что положительно влияет на весь организм в целом.

Тренировка решает основные поставленные **задачи, направленные на**:

1. укрепление здоровья;

2. профилактика остеохондроза;

3. улучшению двигательной активности, вестибулярного аппарата, координации;

4.высокий эмоциональный фон;

5. улучшение самочувствия и т.д.

**Цель тренировки Тай-бо -**корекция тела, сделать тело подтянутым, крепким и красивым. Упражнения сочетают в себе всё лучшее, что присуще боевым дисциплинам: самоконтроль, сосредоточенность, реакцию и силу вместе с ритмичностью.

**2.Оборудование и инвентарь**

• отягощения различных весов, гантели, бодибарды

• эспандеры и амортизаторы различной формы

**3.Форма и методы проведения**

Форма работы- групповая, индивидуальная. Группа рассчитана до 8 человек. Проведения занятия проходят в аэробном режиме. Но в отличие от других видов фитнеса во время занятий силовой аэробикой нагружается как нижняя, так и верхняя часть тела. Благодаря применению отягощений происходит укрепление мышц рук и груди, эспандеры помогают как следует проработать спину и ягодицы.

Тренировка длится 45 минут, упражнения выполняются под интенсивную музыку и состоит из трёх частей:

I. **подготовительная часть:** аэробная нагрузка, предназначенная для разогрева мышц и подготовки их к основной части

II. **основная силовая часть** с применением специального оборудования

III. **заключительная часть** – растяжка и расслабление

4.**Методы используемые на тренировке:**

1. Метод дифференцированного подхода;

2. Наглядный;

3. Частично-поисковый

**5.Заключение**

Тай-бо – это не просто танцы, бокс или боевые искусства. Эти упражнения позволяют также научиться основам самозащиты, техническим навыкам, быстроте реакции и уверенности в себе.

Смысл тренировок, придающих популярность данной фитнес-программе, заключён не только в овладении физическими навыками и похудании, но также в повышении самооценки и преодолении страхов и самообороны.