

**ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ С
3 ЛЕТ.**

2015kallista.com

**ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
МАЛЫШЕЙ.**

Нормальное желание родителей чтобы их ребёнок всесторонне развивался с самого маленького возраста, как интеллектуально так и физически. Всем хочется иметь ловкого, подтянутого, сильного, гибкого уверенного в себе ребёнка. Освобождённого от лишних жировых складок. Хорошо владеющего своим телом. Вы решили, что ребёнку надо развиваться физически но по возрасту его не берут в выбранный вами вид спорта. Что делать, с чего начать и где заниматься?



ЗЕЛЕНОГРАД

8-916-124-59-49



ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ С 3 ЛЕТ

8-916-124-59-49



Для детей из Зеленограда и из ближайших областей есть возможность заниматься в центре единоборств Каллиста с 3 лет. Для этого возраста и более старшего в центре разработана многолетняя программа по физическому развитию детей. Это уроки начальной базовой спортивной подготовки малышей. Цель программы ввести детей в мир спорта и дать им возможность выбрав любимое направление заниматься дальше. Проще говоря это платформа с которой можно шагнуть почти в любой вид спорта но с определённой базовой подготовкой.

2015kallista.com





ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ С 3 ЛЕТ

8-916-124-59-49



Во многих видах спорта не берут на занятия малышей 3-6 лет. Подрастёшь тогда приходи, говорят многие тренеры. И во многом они правы. Для детей младше 7 лет многие виды спорта закрыты по нескольким причинам. Во первых нет программы обучения для этого возраста, во вторых заниматься общей подготовкой с таким возрастом для многих тренеров страшно, в третьих нету отдельной группы малышей, нет специальных знаний и навыков для этого возраста у тренера, нет специализированных безопасных залов. Чтобы исключить этот провал в центре единоборств Каллиста уже давно работает единая группа общефизической подготовки для всех видов спорта. У нас есть специальная программа для малышей по введению в мир спорта. У нас есть квалифицированные кадры (тренеры) умеющие общаться с детьми от 3 лет и старше. Есть отдельные группы с разницей не более 2 лет между детьми. Есть безопасные залы. Есть стаж работы с таким возрастом. К примеру стаж старшего тренера более 38 лет работы с детьми.

2015kallista.com





ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ С 3 ЛЕТ

8-916-124-59-49



Так выглядит общая картина. Вы хотите, чтобы ваш ребёнок начал заниматься борьбой, боксом, каратэ, кикбоксингом, рукопашным боем, боевым самбо, ушу, дзюдо, спортивным самбо в принципе любым видом спорта но он ещё маленький и его не берут из-за возраста. Вы обратились в одну школу, в другую, в третью а вас не берут. Что делать? Ждать несколько лет или заниматься в группе с детьми старшими на 4-5 лет чем ваш ребёнок и заниматься не тем что ему нужно. Не то и не другое. Просто приводите детей к нам в центр на игровое спортивное ОФП (общая физическая подготовка). Пройдите подготовку в 2-3 года и с хорошими знаниями переходите к занятиям по выбранному виду спорта и не обязательно в нашем центре. Вы можете выбрать потом любой кружок, секцию или спортивную школу.

2015kallista.com





ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ С 3 ЛЕТ

8-916-124-59-49



Что же входит в эту программу.

Основные направления программы:

- Создание интереса у ребёнка к спортивным занятиям,
- постепенное физическое развитие ребёнка,
- решение пробелов в общей и спортивной дисциплине,
- плавное введение ребёнка в мир спорта,
- незаметное тестирование ребёнка,
- развитие ловкости, гибкости и других физических качеств
- обучение основам поведения на спортивном занятии,
- развитие уважения к своему учителю, педагогу и тренеру,
- устранение неправильной агрессии и перевод её в спортивное соперничество,
- развитие спортивного характера,
- обучение переносить спортивные нагрузки соответствующие возрасту ребёнка,
- обучение взаимодействию с партнёром и с коллективом группы,
- раскрытие спортивной предрасположенности,
- плавное введение в соревнования и участие в них,
- формирование спортивного образа жизни.





ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ С 3 ЛЕТ



8-916-124-59-49

Естественно программа обучения более обширна.

- Во первых вся программа проходит в игровой форме. Через игровые задания легче общаться с детьми, легче показать и объяснить упражнение. В игровой форме легче переносятся физические нагрузки. Игровые задания не дают устать морально и помогают поддерживать интерес к занятиям.
- Во вторых в группе одновременно работают три тренера. Один тренер осуществляет общее руководство, а два других контролируют определённые зоны в зале, подходят и помогают в выполнении задания, если нужно подгоняют отстающих и многое другое.

2015kallista.com





ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ С 3 ЛЕТ

8-916-124-59-49



Как только дети попадают в зал и начинают заниматься то с первых занятий они сразу попадают под незаметное тестирование со стороны тренера. Главный тренер из тренировки в тренировку даёт разные задания и смотрит за их исполнением. Как детям удаётся их выполнить. Делается это за тем чтобы определить уровень собранной группы. Уровень группы определяется для того чтобы скорректировать программу преподавания. Мы не детей подгоняем под программу, а программу изменяем под успехи или неудачи детей. Можем усложнить, можем упростить то есть корректируем задания и таким способом быстрее добиваемся успехов.

2015kallista.com





ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ В ЗЕЛЕНОГРАДЕ С 3 ЛЕТ

8-916-124-59-49



Особое внимание мы уделяем заинтересованности детей к занятиям спортом. Если нудным голосом ему постоянно твердить такие слова, как надо делать, давай выполняй, ты обязан это сделать то скорей всего он больше не придёт на занятие. Но если в игровой форме сделать приседания, в игровой манере выполнить гимнастический мостик, заняться перетягиванием каната то он захочет сыграть ещё раз в это задание, а значит придёт ещё раз. После каждой тренировки мы даём 10-15 минут поиграть в зале. Детям это очень нравится и поэтому с тренировки они уходят в хорошем настроении.

2015kallista.com

