

СИЛА СКИЛЛА

Группа общего физического развития

Направление создано для детей, кто не успел приобщиться к спорту в раннем возрасте, а так же кому необходима дополнительная физическая нагрузка для достижения поставленных целей.

ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ ГРУППЫ ОФП - ЭТО ФОРМИРОВАНИЕ У РЕБЁНКА МЫШЛЕНИЕ, ЧТО СПОРТ ЭТО НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.

ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ МЫ РЕШАЕМ РЯД ЗАДАЧ:

1. Построение атлетизма (хорошо сложенная фигура)
2. Развитие физических качеств присущих данному возрасту (скорость, выносливость, сила), помимо этого работа над мобильностью и гибкостью для формирования правильных движений.
3. Подведение ребёнка к параметрам здорового человека, а так же его дальнейшего совершенствования. (Картинка из 3 людей)

КАК ВЫГЛЯДИТ ПЛАН ЗАНЯТИЙ:

3 тренировки в неделю, на каждой отдельной тренировки идёт проработка конкретной мышечной группы, а так же развитие определенного физического качества, как итог при посещении всех тренировок, мы решаем все выше поставленные задачи.

Тренировки в себя включают элементы:

ГИМНАСТИКИ

ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКИ

ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

**СИЛА
СКИЛЛА**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД И МАСШТАБИРОВАНИЕ НАГРУЗОК

В личных нормативах мы отслеживаем следующие показатели :
подтягивание количество, гнkp количество, и весовые показатели
(кг) жим лёжа, становая тяга, приседания, бег 200 м на время, 1 км
на время.

Помимо этого в ходе занятий ребёнок обучается множеству
навыков :

ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ

ПОДЪЕМ ПО КАНАТУ

ОТЖИМАНИЯ В СТОЙКЕ НА РУКАХ

ВЗЯТИЕ ШТАНГИ И МНОГО ДРУГИХ

Мы понимаем, что к нам приходят дети с разным уровнем
физической подготовленности, именно поэтому тренировки
строятся таким образом, что любое задание можно
масштабировать (сделать более легким или сложным),
чтобы каждый ребёнок получил правильную нагрузку.

В этом возрасте дети начинают больше брать от окружения, мы стараемся донести до них примеры успешных людей, которые помимо всего прочего считают спорт частью своей жизни.



Марк Цукерберг

выиграл золотую и серебряную медали на своем первом турнире по бразильскому джиу-джитсу



Джефф Безос

очень предан культуризму, в тренажёрном зале он выкладывается по полной, а также правильно питается



Павел Дуров

Умеренные, но регулярные упражнения в зале. А так же ходьба/езда на велосипеде/плавание.



Олег Тинькоф

Тиньков увлечен шоссейным велоспортом и имеет звание кандидата в мастера спорта СССР. В 2005 году он создал профессиональную велокоманду Tinkoff Credit Systems и стала основой команды "Катюша".

Я ДАВНО ДЛЯ СЕБЯ ПРИНЯЛ, ЧТО ВОСПИТАНИЕ
ДЕТЕЙ - ЭТО ОДНА ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ВЕЩЕЙ
В ЖИЗНИ, ВЕДЬ ЕСЛИ У НАС ПОЛУЧИТСЯ
ВОСПИТАТЬ УСПЕШНЫХ ДЕТЕЙ, МЫ БУДЕМ ЖИТЬ
В ЗАМЕЧАТЕЛЬНОМ ОБЩЕСТВЕ
ПРОФЕССИОНАЛОВ ЛЮБЯЩИХ, ЗНАЮЩИХ
СВОЕГО ДЕЛО И УВАЖАЮЩИХ СВОЙ ВЫБОР.

**СИЛА
СКИЛЛА**