



# УМНЫЙ ФИТНЕС

УМ  
ФИТ

ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО  
РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ



**ЭФФЕКТИВНЫЕ  
ПРОТОКОЛЫ ЗАНЯТИЙ**



**ГРАМОТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ**



**НОВЫЕ МЕТОДИКИ**



**ТЕСТИРОВАНИЕ  
РЕБЕНКА**

**МЫ ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД  
К ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.**

**ПРИГЛАШАЕМ ДЕТЕЙ  
ОТ 3 ДО 18 ЛЕТ**

**МЫ ОБЪЕДИНЯЕМ  
ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В ГРУППЫ  
ОТ 4 ДО 6 ЧЕЛОВЕК**



## **РЕЖИМ РАБОТЫ**

**ПН-ПТ**

**09:00-20:00**

**СБ**

**09:00-15:00**

**ВС**

**ВЫХОДНОЙ**

- УЛУЧШАЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА
- РАБОТАЕМ С ФУНКЦИОНАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ОДА
- КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ
- КОРРЕКЦИЯ ДЕФОРМАЦИЙ И ЗАВАЛА СТОП
- РАЗВИВАЕМ КООРДИНАЦИЮ И БАЛАНС
- ГОТОВИМ К СПОРТИВНЫМ СЕКЦИЯМ
- СОВЕРШЕНСТВУЕМ ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ



**ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМО  
ПРОЙТИ ДИАГНОСТИКУ С МЕТОДИСТОМ ДЛЯ ОЦЕНКИ  
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И СОСТАВЛЕНИЯ ПЛАНА ТРЕНИРОВОК!**



## ТЕСТИРОВАНИЕ

**ПЕРВИЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ РЕБЕНКА.  
ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕБЕНКА ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.  
(осанка, стопы)**

*Сбор анамнеза, антропометрия, мышечные тесты,  
оценка с помощью оборудования.*



## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ДЕТЕЙ  
В ГРУППЫ ПРОИСХОДИТ ИСХОДЯ ИЗ  
ограничений / физической формы / целей  
3-4 / 5-6 / 7-8 / 9-10 / 11-12 / 13-15 / 16+**



## МЕТОДИКА

**МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
РАЗРАБОТАНА ИСХОДЯ ИЗ ПОСЛЕДНИХ ИННОВАЦИЙ  
в сфере физического развития детей.**

- Профилактика нарушений ода
- Всестороннее развитие ребенка
- Развитие интеллектуальных и физические качеств

# ТЕСТИРОВАНИЕ

## ТЕСТИРОВАНИЕ ПОДРАЗДЕЛЯЕТСЯ НА:

Антропометрическое

Функциональное

Мышечное

Ключевым преимуществом центра является наличие методиста, который производит первичный осмотр клиента - проводя диагностику опорно-двигательного аппарата, после которой происходит подбор программы тренировок и специализацию (стопы, осанка или офп), а так же в какую группу распределить ребенка.

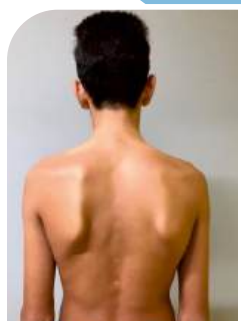
## УЧИТЫВАЕМ:

возрастные  
особенности

наличие медицинских  
ограничений

функциональное состояние  
организма

цели и потребности  
ребёнка



До



После



До



После



## 3-5 лет

Главной целью является двигательная активность и сохранение интереса к занятиям, в этом возрасте детки очень активные, на этом фоне происходит формирование стоп и осанки. В рамках занятия мы уделяем большое внимание гимнастике и физическим упражнениям в игровой форме, так как познание мира идёт через игру и ребёнок ещё не может выполнить осмысленного движения. В занятиях идёт всестороннее развитие ребёнка. Основной акцент направлен на работу Умственной деятельности за счет упражнений направленных на профилактику плоскостопия и формирования осанки. Так же большое внимание уделяется мобильности и растяжке.

## 6-7 лет

Движения детей больше осознаны, в этом возрасте мы уделяем больше внимания Обучению базовым навыкам, где закладываем правильный стереотип движения и первые шаги на освоение техники упражнений, профилируем развитие травм и нарушений опорно-двигательного аппарата.

## 8-9 лет

Тренировка в таком возрасте набирает обороты, больше внимания уделяется развитию физическим качествам, так как в возрасте 3-5, 6-7 мы устранили все проблемы ребенка, заложили базу, скорректировали работу стоп и осанку, мы можем работать с более сложными упражнениями. Сила, выносливость, координация, ловкость, скорость - основные направления в работе. Повторюсь, начало тренировки всегда начинается с коррекционной части, направленной на укрепление осанки, мы её сформировали, а теперь наша задача поддержать.

## 10-12 лет

Дети берут в тренировку дополнительное мелкое оборудование, которое поможет выйти на другой уровень. Продолжаются закладываться двигательные навыки. Разнообразие упражнений становится больше - тем самым сохраняя интерес к занятиям. Больше акцент строится на правильную технику, что уменьшит вероятность травматизма.

## 13-15 лет

Мы собираем воедино пройденную работу и тренировки представляют собой комплексный подход. Гармоничное развитие мускулатуры - Работа осуществляется с качеством сила, а так же координации и ловкости.

## 16+

В этом возрасте подростки сочетают в себе все качества и у них заложен большой багаж работы с упражнениями. Задача с такими детьми выйти на верхнюю ступень в работе с плиометрическими упражнениями и дополнительным весом.

# ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



# МЕТОДИКА

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ  
ЧАСТЬ:**

**10  
МИН**

МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ

ЗОНЫ

МОБИЛИЗАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ

АКТИВНАЯ РАСТЯЖКА

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ  
ЧАСТЬ:**

**15  
МИН**

АКТИВАЦИЯ

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

**30  
МИН**

ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЮ

БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ  
ЧАСТЬ:**

**5  
МИН**

ИГРА

## ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ

- Миофасциальный релиз
- Активация мышц
- Развитие физических качеств - сила, гибкость, выносливость, координация, баланс, ловкость, быстрота
- Подвижные игры





## **ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА**

**(55 минут)**

ЭТО ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С ТРЕНЕРОМ, ИСХОДЯ ИЗ ВАШИХ ЗАПРОСОВ, ОГРАНИЧЕНИЙ, ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ПОДГОТОВКИ.

## **МАЛАЯ ГРУППА**

**(50-55 минут)**

ЭТО ФОРМАТ ЗАНЯТИЯ В КОТОРОМ ПРИНИМАЮТ УЧАСТИЕ 4-6 ДЕТЕЙ С ОДНИМ ТРЕНЕРОМ. ГДЕ ДЕТИ СХОЖИ ПО ВОЗРАСТУ И ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ.

## **СПЛИТ ТРЕНИРОВКА**

**(55 минут)**

ЭТО КОМПЛЕКСНОЕ ЗАНЯТИЕ С ТРЕНЕРОМ ДЛЯ ДВОИХ ЧЕЛОВЕК ОДНОВРЕМЕННО. ПЛАН РАБОТЫ ПОДБИРАЕТСЯ ИСХОДЯ ИЗ СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ ОБОИХ.

## **ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА АФК (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

**(55 минут)**

НАБОР МЕР СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА, КОТОРЫЕ НАПРАВЛЕННЫ НА РЕАБИЛИТАЦИЮ И АДАПТАЦИЮ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ МЕТОДИСТА С ТЕСТИРОВАНИЕМ**

ЭТО ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА, ЕГО АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ, ОПОРНО ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, МЫШЦ - С ПОМОЩЬЮ ТЕСТОВ И ОБОРУДОВАНИЯ.

**ВХОДИТ:**

Сбор анамнеза (клиническая картина, опрос)  
Диагностика ОДА на оборудовании  
Оценка Антропометрии  
Мышечные, функциональные тесты  
Заключение

# КОНТАКТЫ

WhatsApp



ул. Парусная 10 к2  
8 (918) 65 69 111

WhatsApp



ул. Зиповская 38, «ЖК Кубанский»  
8 (918) 69 65 111

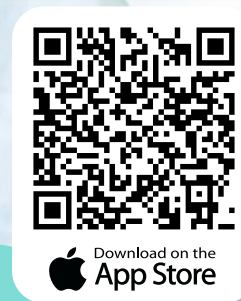
ДЛЯ ВАС  
НАШИ ФИРМЕННЫЕ  
КЛУБНЫЕ КАРТЫ



СКАЧИВАЙТЕ  
НАШИ ПРИЛОЖЕНИЯ



GET IT ON  
Google Play



Download on the  
App Store

Как нас найти



ул. Зиповская 38,  
«ЖК Кубанский»



ул. Парусная, 10 к.2



www.умныйфитнес.рф

Сайт

## МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



@smartfit.krasnodar Youtube



smartfitneskrd ВКонтакте



smartfit.krd Дзен



umfit.krd Instagram

## ОТЗЫВЫ НА ИЗВЕСТНЫХ ПЛОЩАДКАХ



2GIS



Flamp



ZOON



Яндекс Карты