

ОТВЕТИМ С ВАМИ НА ВОПРОС,
КАК ЖЕ ТРЕНИРОВАТЬ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ?

УМ
ФИТ

ОТ ОСНОВАТЕЛЯ
ЦЕНТРА «УМ ФИТ»

**ОСНОВЫ ДЕТСКИХ
ТРЕНИРОВОК
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**



ОСАНКА, СТОПЫ, ОФП, ДИАГНОСТИКА, ПРОТОКОЛЫ ОФП

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ, ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ, СОСТАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОТОКОЛОВ.

Базовый курс даст вам возможность с нуля начать тренировать детей:

- Как провести диагностику и собрать анамнез?
- С чего начать работу? На какие зоны акцент?
- Как подобрать тренировочные протоколы?
- Как сделать прогрессию упражнений?
- Как отслеживать результаты?
- Рассмотрим типы осанки, этапы формирования позвоночника, найдем отличия сколиоза от сколиотической осанки.
И можем ли мы исправить осанку упражнениями?
- Сенситивные периоды.

На курсе вы узнаете: базу пошаговой диагностики, базу упражнений для стоп и осанки. А также изучите методики миофасциального релиза, мобильности, активации. Научитесь подбирать упражнения.

ОСАНКА

Типы осанки.

Что же такое сколиоз?

И в чем отличие от сколиотической осанки?

Как корректировать нарушения осанки?

СТОПЫ

Разберем, существует ли плоскостопие?

Как оно выглядит?

Продольное плоскостопие? Поперечное?

Деформация переднего отдела?

Какие биомеханические нарушения в стопах существуют?



Поэтапная работа с ребенком:

- От диагностики к подбору упражнений и их прогрессии
- Пирамида физических качеств
- Пирамида базовых движений
- Пирамида движения
- Пирамида зон
- Пирамида разучивания навыков
- Наслаивание физических качеств на коррекционную работу

ОБЩИЙ БАЗОВЫЙ КУРС

После прохождения вы легко сможете проводить диагностику и тренировать детей с нуля.

Помимо теоретической части, вы научитесь составлять протоколы занятий, подбирать упражнения исходя из целей, ограничений и возраста подопечного и пошагово совершенствовать его навыки.



СОВРЕМЕННЫЕ ПРОТОКОЛЫ ТРЕНИРОВОК И ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ

СОВРЕМЕННЫМ ДЕТЯМ —
СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД.

Прошел тот период,
когда детям было достаточно
простой физкультуры,
чтобы быть здоровыми.

Гиподинамия набирает обороты,
и спрос на специалистов
в области физической культуры
набирает обороты.



ТЕСТИРОВАНИЕ

**ТЕСТИРОВАНИЕ ПЕРВИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ —
ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?**

Для того чтобы грамотно создать тренировочные протоколы, нужно выявить ограничения, исключить патологии и риски усугубления, выявить слабые зоны ребенка и зоны, на которые стоит сделать акцент в занятии, отталкиваясь от опыта ребенка.

Диагностика, сбор анамнеза, отслеживание результатов — это всё поможет быстро и качественно привести ребенка к желаемой цели без травматизма.

Замкнутый круг:
если не проведена диагностика, то мы не знаем, куда мы должны делать акцент, и не факт, что мы сможем уделять этим зонам внимания, соответственно, ребенок может получить травму и вернуться к диагностике на этапе реабилитации.



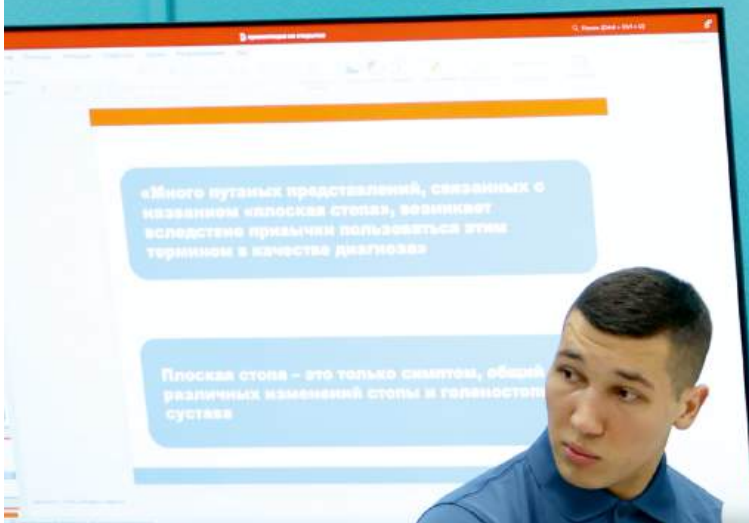
МЕТОДИКА И ПОДХОД

Правильно проведенная диагностика, это правильно построенная тренировка, в которой ребенок будет получать 100% нагрузки, там, где она действительно нужна.

МЕТОДИКА ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ГРАМОТНО ПО ВРЕМЕННЫМ ИНТЕРВАЛАМ ВЫСТРОИТЬ ТРЕНИРОВКУ.

Методика дает пошаговую и поэтапную работу с ребенком, начиная с закладывания моторики, дыхания, мобильности, активации и доведением всех навыков до базовых движений.

Обучение направлено на оздоровление и профилактику стоп и осанки, а после на укрепленные зоны физических качеств. Только при поэтапной работе можно достичь максимального результата, без травм.



**ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ ПРОЙДЁТЕ ОБУЧЕНИЕ,
ВЫ ПОЛУЧИТЕ СЕРТИФИКАТ.**



**МОЛЧАНОВ
ДЕНИС СЕРГЕЕВИЧ**

☎ 8 918 186-04-73



WhatsApp



📍 ул. Парусная 10 к2

☎ 8 (918) 65 69 111



www.умныйфитнес.рф **Сайт**

WhatsApp



📍 ул. Зиповская 38

☎ 8 (918) 69 65 111



@smartfit.krasnodar

YouTube