

«РАЗВИТИЕ»

Приглашаем на тренировки по единоборствам и общефизической подготовке для детей 4-7 лет в Челябинске!

"Развитие" - проект Школы Отечественных единоборств "Урал"



- Координация и гибкость
- Ловкость и скорость
- Сила и выносливость
- Здоровье и дисциплина

- Уверенность и безопасность

Программа подготовки:

- Общефизическая подготовка и акробатика
- Основы техники ударов руками и ногами
- Основы техники бросков и самостраховок
- Спортивные игры
- Подготовка к сдаче норм ГТО
- Участие в различных состязаниях



Основной задачей проекта является привлечение детей младшей возрастной

категории к систематическим занятиям физическими упражнениями; улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка. Построение занятий происходит в соответствии с психологическими особенностями возраста детей и доступности упражнений.

Регулярные тренировки способствуют воспитанию общей работоспособности, росту активности, дисциплинированности, концентрации внимания.

В результате занятий ребенок учится оценивать свои силы, чувствует себя увереннее в различных жизненных ситуациях. Дети физически и психологически подготавливаются к занятиям в группах более старшей возрастной категории.

Тренеры - профессионалы с профильным высшим педагогическим и физкультурно-спортивным образованием.

Спортивные залы - залы филиалов оборудованы всем необходимым для занятий единоборствами и общефизической подготовкой.

[Место проведения занятий](#)

[Расписание и стоимость занятий](#)

[Необходимо для записи в группы](#)

[Наша группа В Контакте](#)