

## План занятий для ребёнка от 6 до 9 лет

Преобладающая деятельность младшего школьника ещё игровая. Поэтому стоит включать игровые комбинации и соревновательные моменты в тренировочную программу. Однообразные занятия будут слишком утомительны для молодого неокрепшего организма.

Длительность тренинга 40—45 минут.

Вначале следует подготовить ребёнка к активной нагрузке: разминка 5—10 минут. В неё включают лёгкий бег и быструю ходьбу, а также прыжки со скакалкой.



Фото 1. Пример разминки для ребенка перед выполнением силовой тренировки.

Всего в разминочный комплекс включено 13 упражнений.

В основной части тренировки будут упражнения с инвентарём (гимнастической палкой или мячом), на улучшение баланса, и уже после — силовые.

Подъём и опускание, повороты и наклоны с мячом или гимнастической палкой тренируют руки, плечи, грудь, ноги, живот.

Круговые движения кистей рук, в локтях и в ногах способны проработать суставы, а также развивают чувство баланса и улучшают амплитуду движений.

Упражнения с использованием веса собственного тела, такие как отжимания и подтягивания в облегчённом виде.

Отжимания делают с колен или от скамьи, подтягивания — с упором на перекладину или с поддержкой.

Приседания, подъём ног и туловища из положения лёжа, отжимания и подтягивания делаются по 10—15 раз. Другие упражнения выполняются в 2—6 подходов, 6—12 раз.

В конце тренировки идёт заминка.

Выполняется несколько простых упражнений для растяжки.

## План занятий для ребёнка от 10 до 17 лет

Ребёнок 10—17 лет уже концентрируется на многократном повторении упражнения. Силовая нагрузка выполняется, в том числе и во дворе, с использованием тренажёров типа брусья, турник, перекладины, канаты и прочее. Такая подготовка осуществляется на уроках физкультуры.

Основополагающая цель физической тренировки у школьников — общее оздоровление. Кроме того, регулярные занятия силовым тренингом помогают закреплению полученных результатов, вовлекают школьников в активную и полезную деятельность.

Методика силовой подготовки старшеклассников решает следующие задачи: гармонично развить мышцы опорно-двигательного аппарата; приобрести жизненно важные умения и навыки, а также разносторонне развивать силовые способности; создать «базу» для дальнейшего роста в конкретном направлении спортивной деятельности.

Комплекс упражнений на развитие мышц всего тела В начале занятия целесообразно «прогреть» и размять все группы мышц.

Разминка длится 5—20 минут.

Основная программа тренировки:

8—15 отжиманий в упоре на брусьях (для мальчиков), или от пола (скамьи, лавки, для девочек);

5—10 подтягиваний на высокой или низкой перекладине хватом сверху;

8—15 поднятий ног к перекладине либо 10—14 подъёмов прямых ног в положении лёжа;

5—10 подтягиваний хватом снизу (для мальчиков на высокой перекладине, для девочек на низкой); 8—15 отжиманий в упоре на брусьях или от скамьи;

5—8 подъёмов ног к перекладине или 8—10 подъёмов прямых ног в положении лёжа;

4—8 подтягиваний широким хватом;

10—20 поднятий ног лёжа животом на наклонной гимнастической лавке;

5—10 выпрыгиваний вверх, отталкиваясь одной ногой со скамьи попеременно;

10—15 сгибаний и разгибаний туловища, сидя поперёк скамьи с закреплёнными ногами.