



Выбор спортивной секции



Минимальный возраст для зачисления в спортивную секцию

Вид спорта	Возраст
Художественная гимнастика Фигурное катание	6 лет
Спортивная гимнастика Прыжки в воду Прыжки на батуте Плавание Синхронное плавание Настольный теннис Теннис Акробатика Аэробика Спортивные танцы Дартс Шахматы	7 лет
Горнолыжный спорт Баскетбол Футбол Бадминтон Спорт. ориентирование	8 лет
Биатлон Легкая атлетика Волейбол Конькобежный спорт Лыжные гонки Хоккей	9 лет
Велоспорт Триатлон Скалолазание единоборства	10 лет
Стендовая стрельба Стрельба из лука	11 лет



Совет

Посоветуйтесь с врачом-педиатром о выборе вида спорта. Если у ребенка 1 или 2 группа здоровья справку для зачисления в спортивную секцию надо взять у врача-педиатра поликлиники.

Как записаться в спортивную секцию

1. Выбрать спортивную школу ближайшую к месту жительства.
2. Прийти в спортивную школу или написать электронное письмо методисту с указанием возраста, пола и предпочтений ребенка (так как есть минимальный возраст зачисления по видам спорта).
3. Необходимо уточнить по какому адресу проходят занятия (у спортивной школы может быть много тренировочных баз).

Польза от занятий спортом

1. Оптимальный объем двигательной активности (не менее 60 мин в день)
2. Развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости
3. Организованный досуг в каникулярное время
4. Меньше времени на гаджеты
5. Профилактика употребления табака, алкоголя и др. вредных веществ
6. Приобретение новых друзей, наставника
7. Умение управлять своими эмоциями
8. Полезная привычка заниматься спортом
9. Умение распределять свое время
10. Умение контролировать свое самочувствие (частоту пульса, самоощущения)



В спортивной школе есть этапы подготовки спортсмена, то есть постепенное увеличение физической нагрузки:

1. Спортивно-оздоровительный этап (нет соревнований, умеренные физические нагрузки)
2. Начальный этап (продолжительность 3-5 лет, умеренные нагрузки, есть соревнования)
3. Тренировочный этап (продолжительность 3-5 лет, более высокие спортивные нагрузки, есть соревнования)
4. Этап совершенствования спортивного мастерства
5. Этап высшего спортивного мастерства