

Виды Детской легкой атлетики

БЕГОВЫЕ ВИДЫ

Группа беговых видов состоит из 4 видов. Это командные виды и они охватывают все задачи, с которыми можно столкнуться в этой группе видов и с которыми детям придется иметь дело.

Энергетические потребности:

- Аэробная мощность: 8 минут бег в свободном темпе.
- Анаэробная алактатная мощность: усилие менее 5 секунд.
- Анаэробная лактатная мощность: разнообразные усилия продолжительностью 10 - 12 секунд (F1).

Двигательные сложности:

- Произвольная скорость бега
- Преодоление барьеров в направлении бега (соответствующие барьеры)
- Преодоление барьеров сбоку (соответствующие барьеры)
- Низкий старт (после кувырка вперед)
- В руках держат и передают предметы для эстафеты
- Работа с “высокими” и “низкими” барьерами.

МЕТАНИЯ

Группа метаний состоит из 4 видов, которые дополняют друг друга в преддверии решения двигательных задач, доступных детям.

- Метание легких и тяжелых снарядов (соответствующий вес)
- Вращательная и линейная техника метаний
- Метания на точность и результат
- Метания вперед и назад
- Метания одной и двумя руками
- Метание назад с выпрямлением ног
- Метание с колена с соблюдением правильного положения бедер.

ПРЫЖКОВЫЕ ВИДЫ

Группа прыжковых видов состоит из 4 видов, которые дополняют друг друга и охватывают все двигательные задачи, с которыми можно столкнуться в этой группе видов.

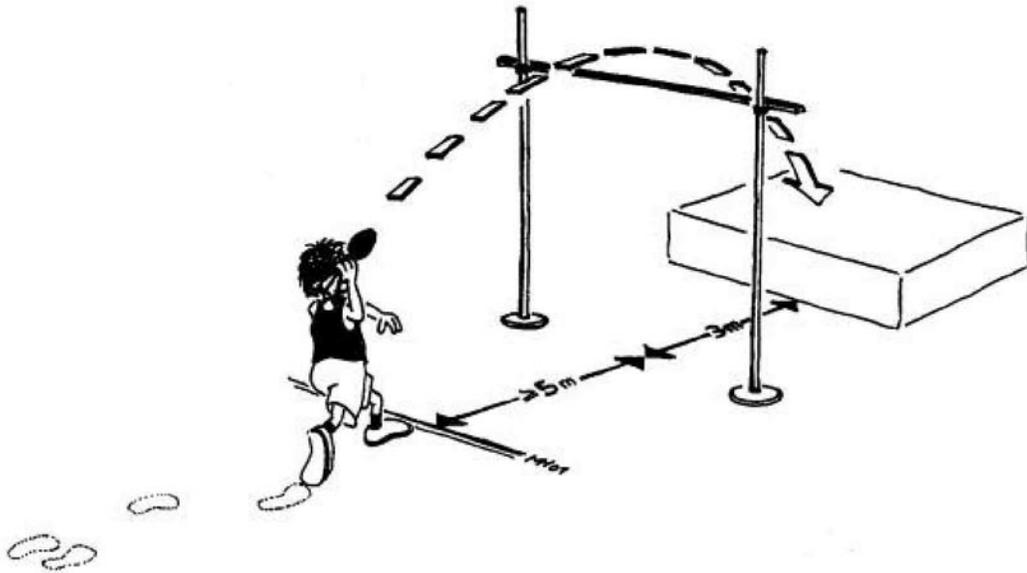
- Прыжки с отталкиванием обеими и одной ногой
- Повторные прыжки на гибкость и координацию рук
- Прыжки с разбегом и предметом в руке
- Прыжки с долгосрочным программированием движения.

Виды Детской легкой атлетики

Для детей 7-8 лет

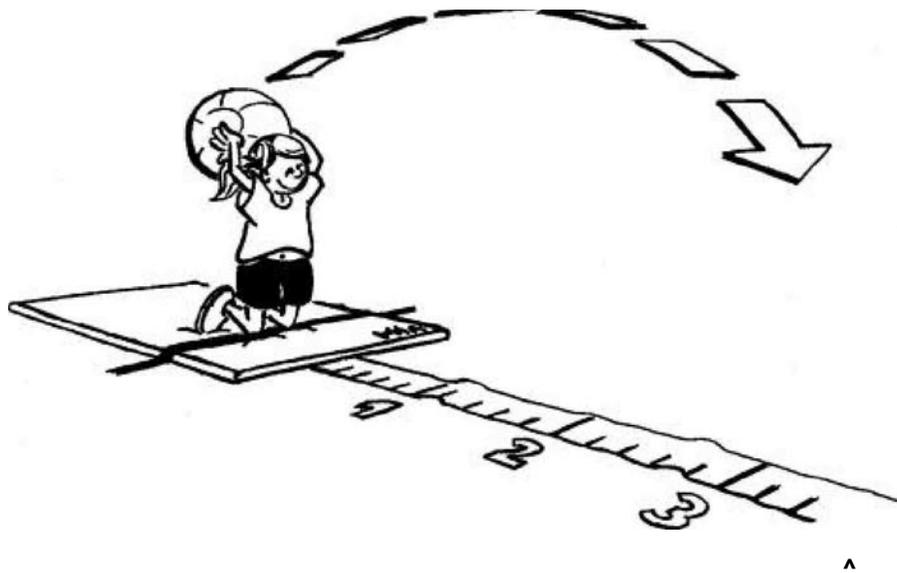
МЕТАНИЯ

Метание на точность



Аргумент: Контроль формы (структуры) и интенсивности (энергия) метания развивают навыки и ловкость движений и улучшают результат.

Метание на дальность, стоя на коленях



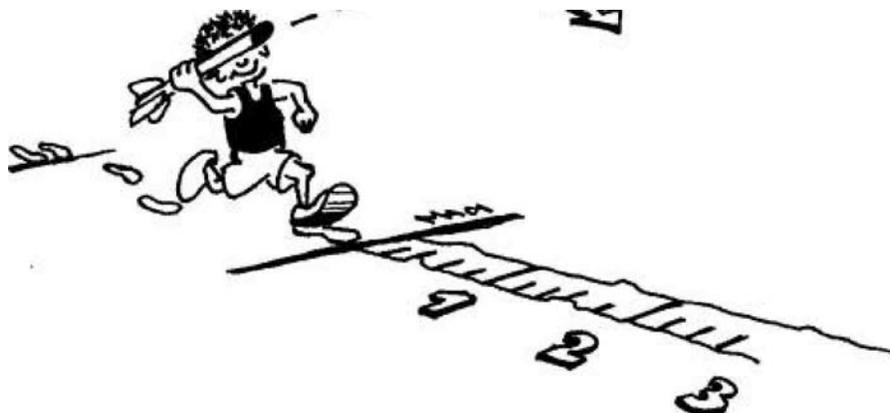
Аргумент: Метатели должны быстро выбрать правильное положение бедер, чтобы было удобно метать. Они также должны сделать правильное движение в направлении метания, вернуться в исходное положение, развивая гибкость

Метание набивного мяча через голову назад



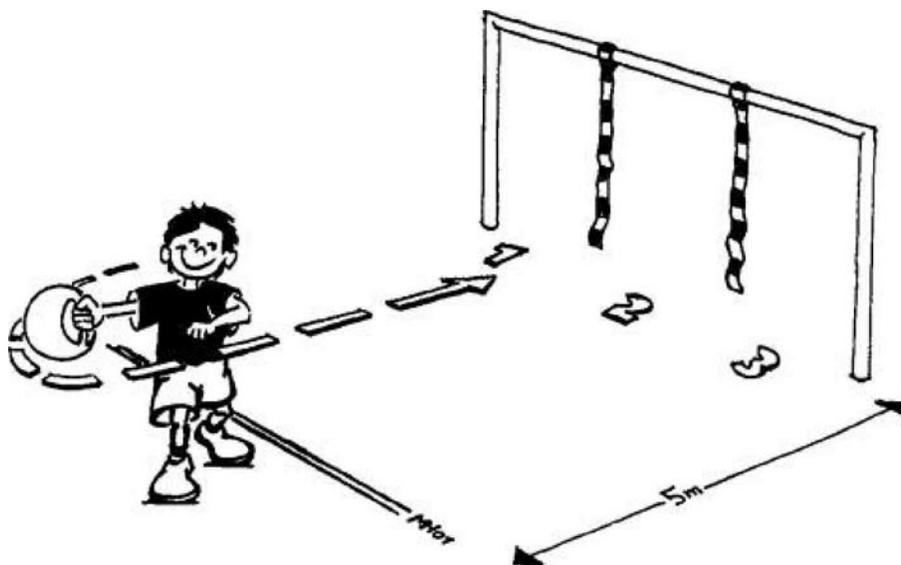
Аргумент: занятия на общее вытяжение, которое выполняется сериями последовательных действий. Туловище располагается по линии, отклоняется назад, как будто выполняет рефлексивное действие на вытяжение нижней части туловища.

Детское копье



Аргумент: освоите метание согнутой рукой; освоите последовательность разбег – метание в ходе этого подготовительного вида метания, которое является безопасным метанием.

Метание с поворотом



Аргумент: подход к метанию с вращением (ось, луч).
Риски минимальны.

ПРЫЖКОВЫЕ ВИДЫ

Прыжок в длину с шестом



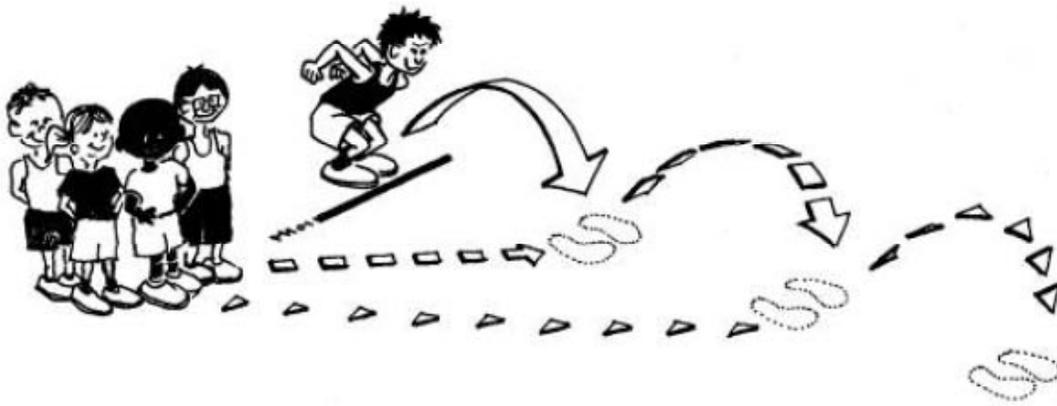
Аргумент: ознакомить с прыжком со снарядом. Игровой аспект очевиден. Контроль за разбегом, отталкивание от шеста в сбалансированном положении.

Прыжок со скакалкой



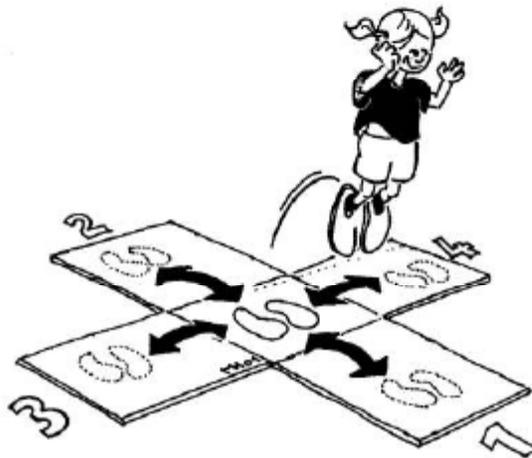
Аргумент: Это упражнение ценно для координации рук и ног независимо от шага. Это упражнение на развитие сердечно – сосудистой системы – подскок на обеих ногах.

Прыжок «лягушкой»



- Аргумент:
- отталкивание обеими ногами одновременно (тест на двигательные функции)
 - Сила нижней части туловища
 - Наклон вперед

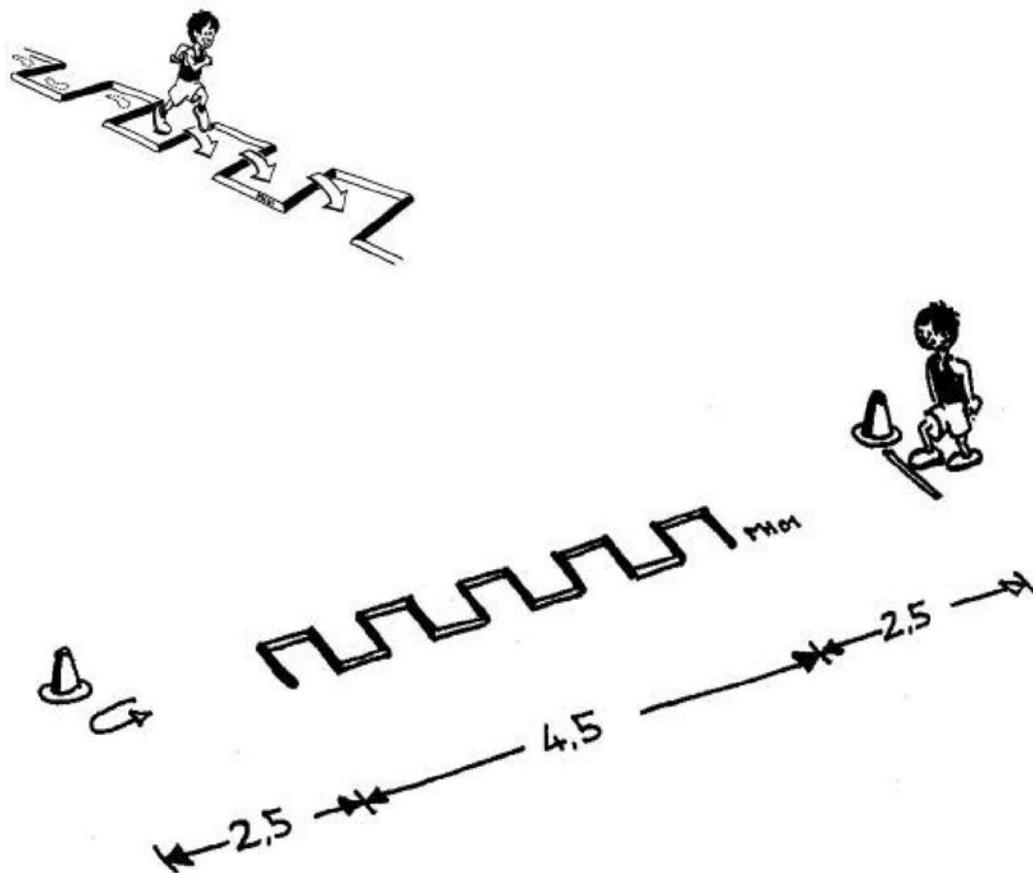
Скрестные прыжки



Аргумент: Развитие косых мышц (передних, задних и боковых), при подскоке с соблюдением данной последовательности на максимальной скорости. Это упражнение на развитие сердечно – легочной системы.

Беговые виды

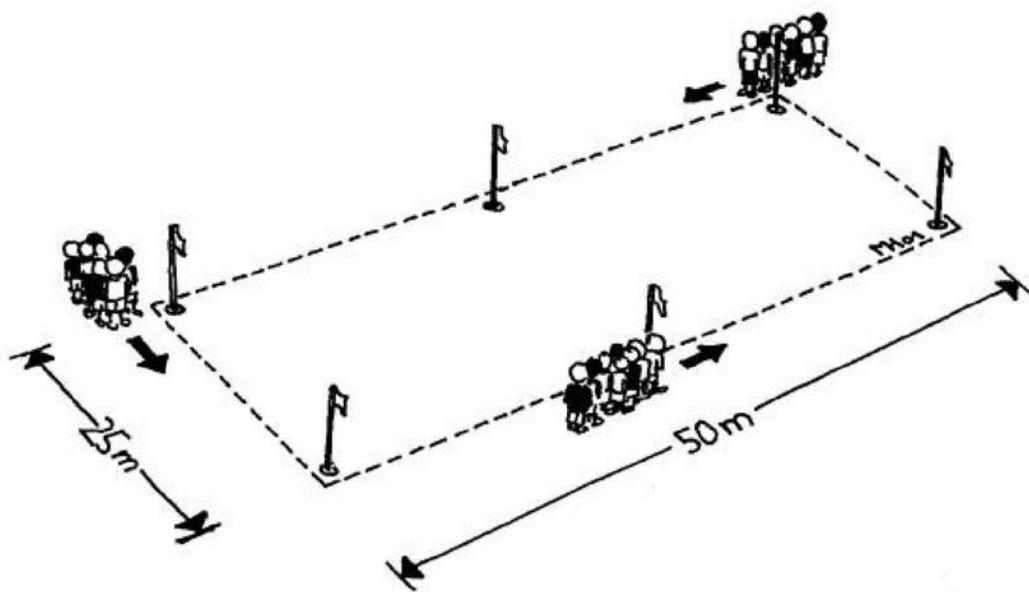
Скоростная лестница



Аргумент: работа над частотой шага на фазе шага с большой точностью в расположении толчковой ноги.

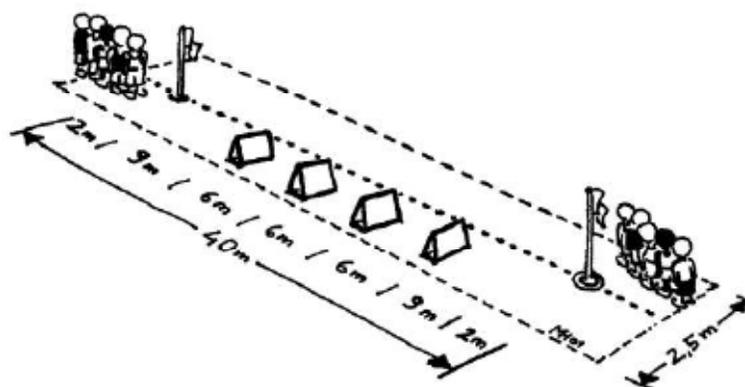
Выносливость





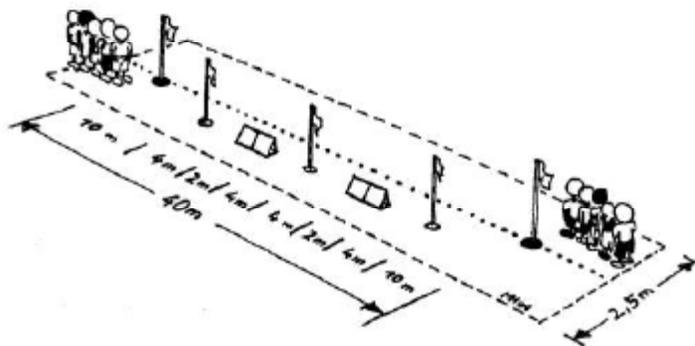
Аргумент: Это упражнение ценно для того, чтобы освоить более длительные серии, в которых важен контроль за темпом. Это упражнение на развитие сердечно – легочной системы.

Спринт /Барьерная эстафета



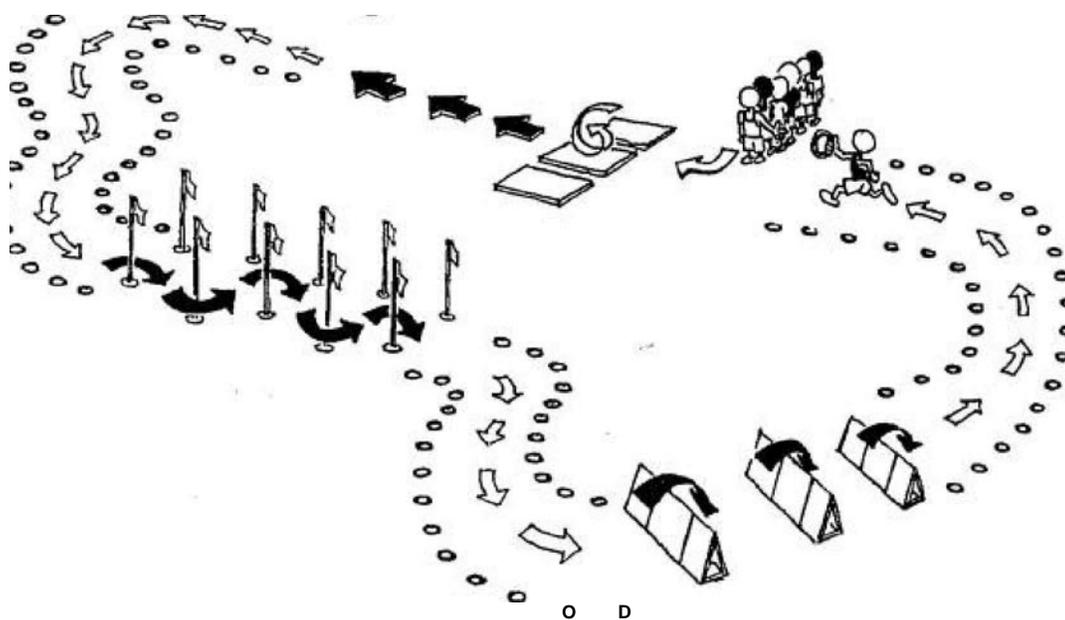
Аргумент: работа на скорость и освоение барьерного спринта в привлекательной форме эстафеты. Это также упражнение на развитие сердечно – легочной системы.

Барьерный спринт и слаломная эстафета



Аргумент: ознакомление со слаломом и направлениями бега по ломаной линии; преодоление барьеров с левой и правой стороны с соблюдением темпа бега.

Формула 1 соревнование

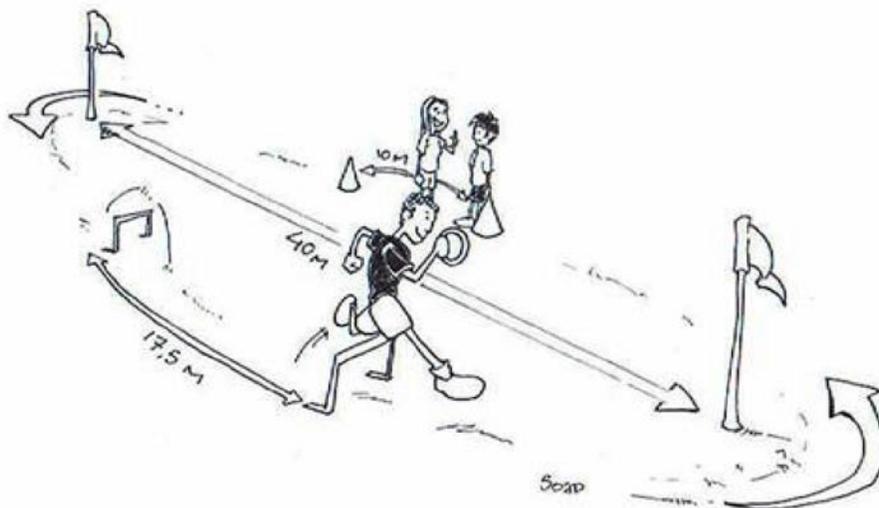


Аргумент: выполните кувырок вперед и начните бег, резко оттолкнувшись ногами (двигательные функции такие же как в любом беговом виде). Это упражнение на развитие сердечно – легочной системы с игровым аспектом.

УЧЕБНЫЕ АРГУМЕНТЫ

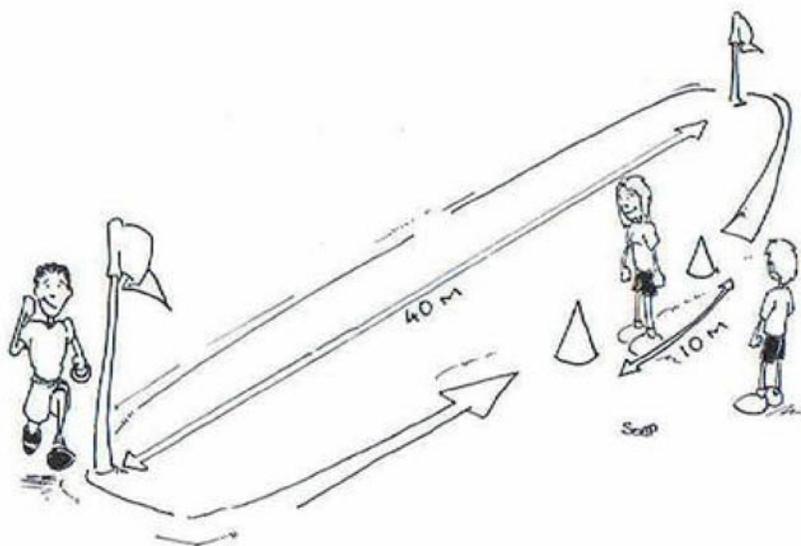
Детская легкая атлетика ИААФ для детей в возрасте 11/12 лет

“Формула виражей”: спринтерская барьерная эстафета



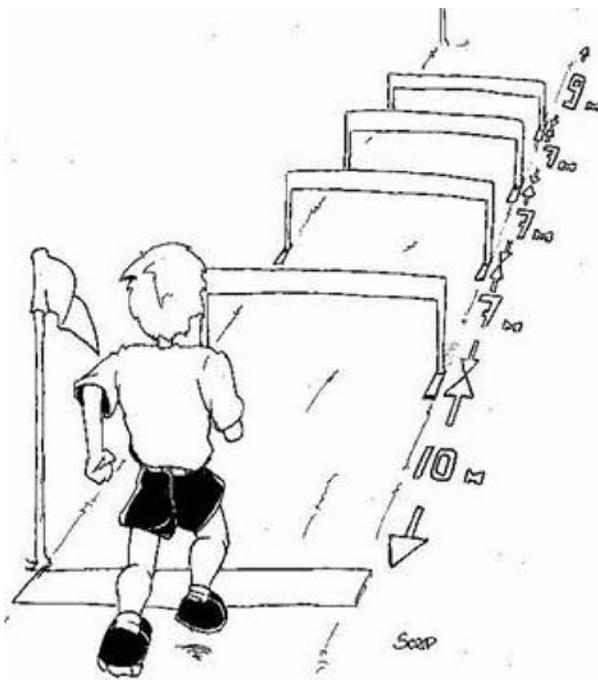
Аргумент: Этот вид требует преодоления низких барьеров и затрагивает проблему организации шагов между барьерами. Эстафета – это форма соревнования, которая подразумевает координацию скорости бегуна, передающего палочку, и скорости бегуна, принимающего палочку.

“Формула виражей”: спринтерская эстафета



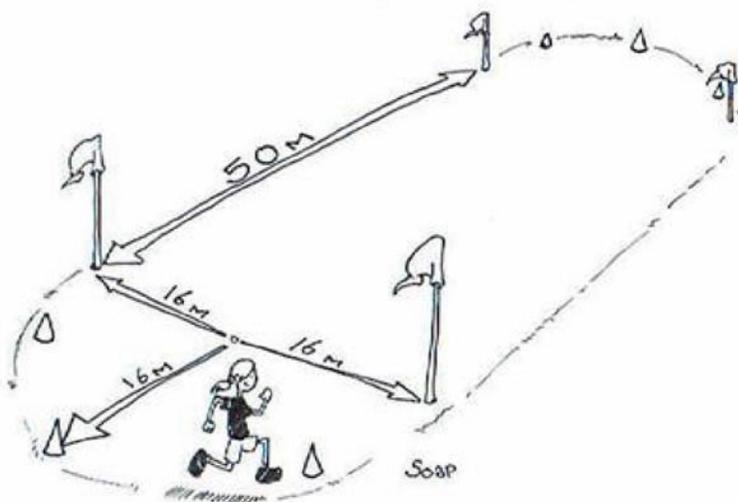
Аргумент : освоить спринт на более длинных дистанциях, этот вид подготавливает к классической эстафете и затрагивает проблему координации скорости.

Барьерная эстафета



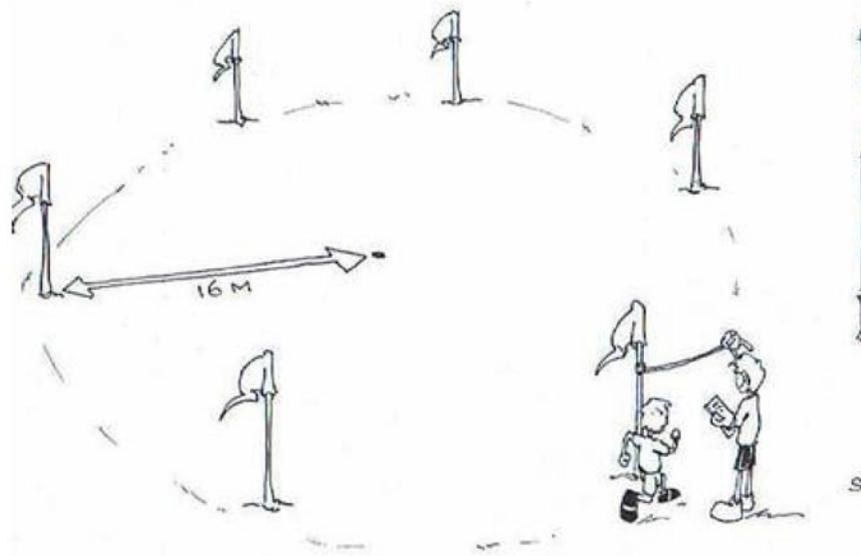
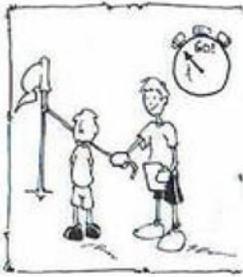
Аргумент: дать возможность детям успешно освоить адаптированный для них вид, который содержит сложности классического вида: разбег перед первым барьером, преодоление барьера и ритмичный бег между барьерами.

1000м бег на выносливость



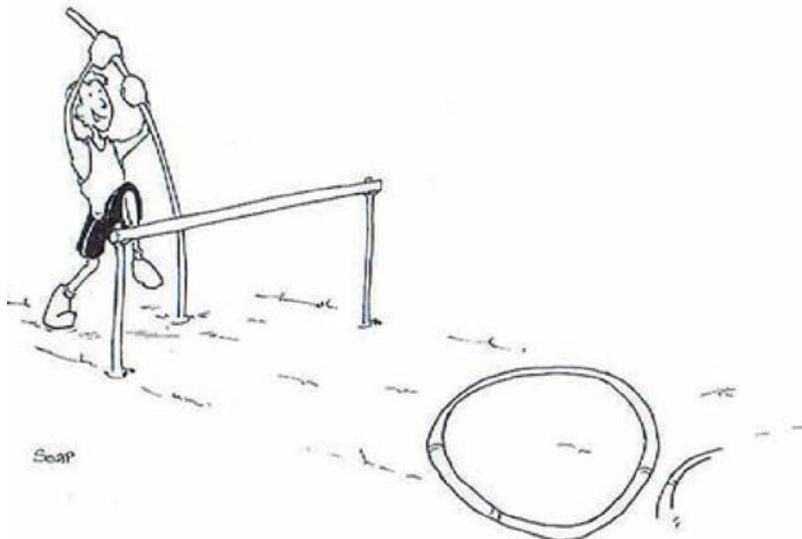
Аргумент: дать возможность хорошо тренированным детям (соответствующие виды) выполнить эту знаменитую дистанцию на выносливость.

Прогрессивная выносливость



Аргумент: дайте возможность детям успешно пробежать этот вид выносливости, зная, что контроль скорости – это ключ к успеху. Обучите их, как распределять темп.

Прыжок вперед с шестом



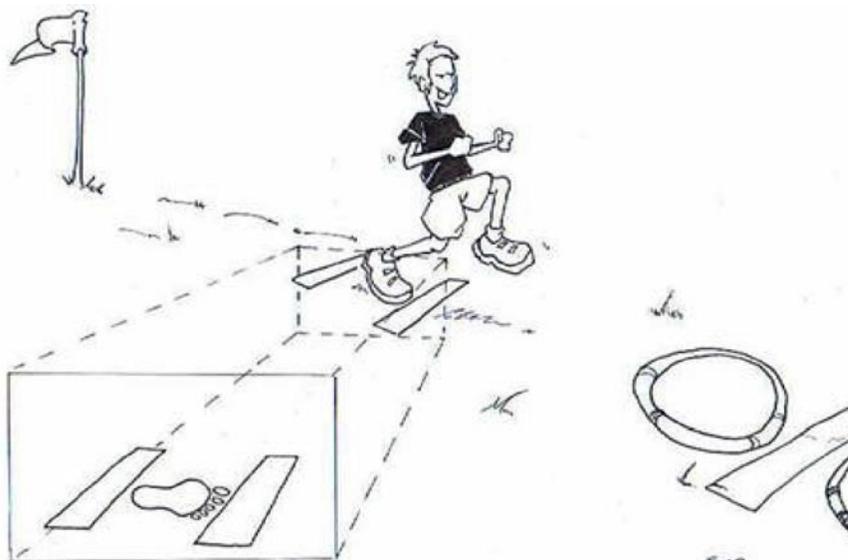
Аргумент: дать возможность детям, которые выполнили прыжок на дистанцию, соблюдая требования точности, успешно и безопасно выполнить прыжок вперед с шестом. Это также является началом отталкивания от шеста.

Прыжок в длину с коротким разбегом через яму с песком



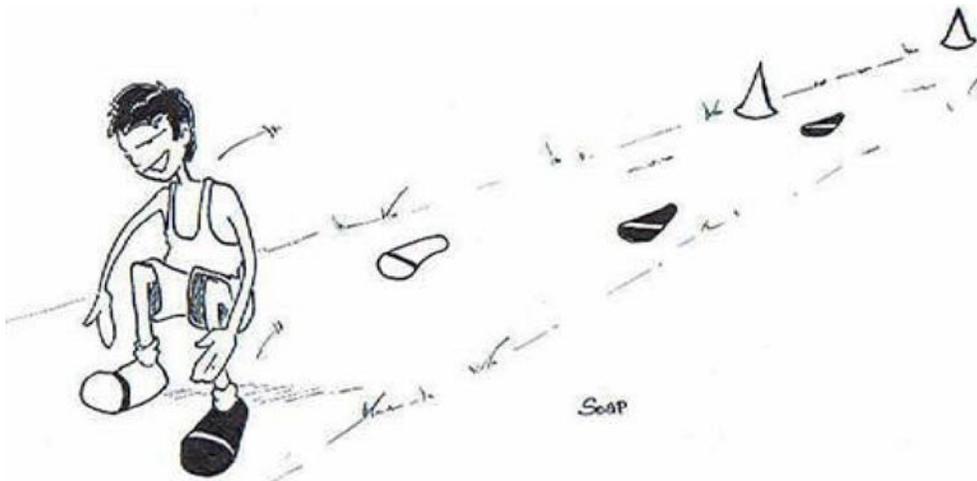
Аргумент: научить детей основному классическому прыжку в длину и ознакомить с точным отталкиванием, а также объединить бег и отталкивание.

Прыжок в длину на точность, отталкивание и приземление



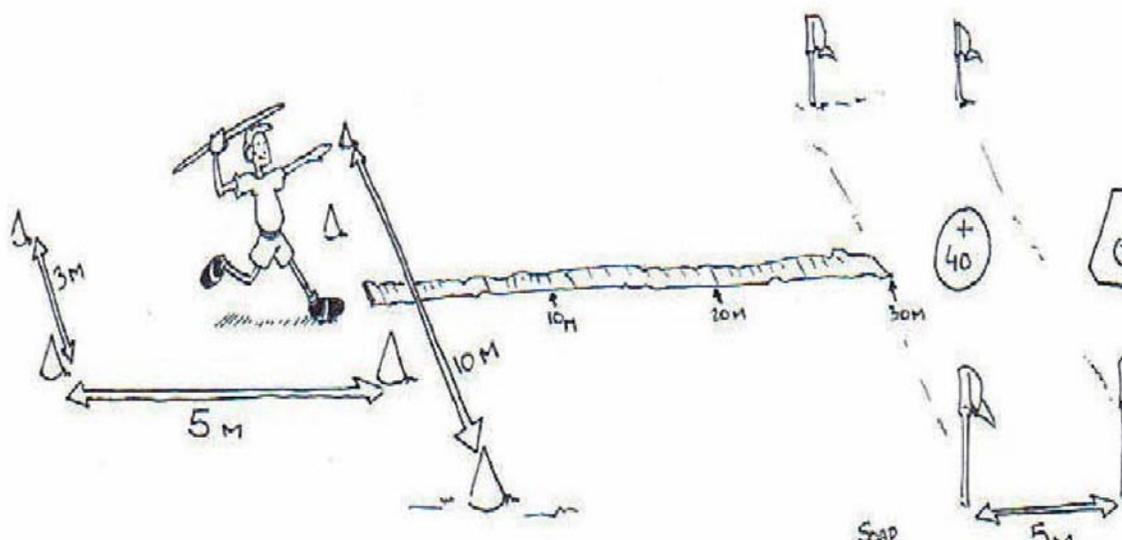
Аргумент: Этот вид знакомит с понятием контроля за действием, потому что здесь нет ямы с песком: нужно отработать точное отталкивание и хорошее приземление.

Тройной прыжок с коротким разбегом



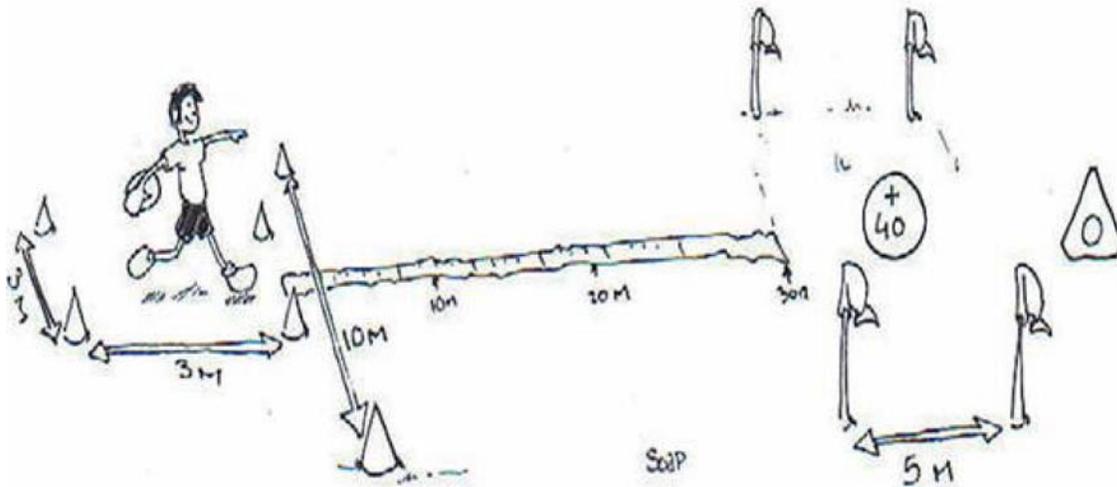
Аргумент: научите детей основному классическому тройному прыжку. Условия гарантируют безопасность участников.

Метание детского копья – второй уровень



Аргумент: научите детей основному классическому метанию, в основном работая над понятием контроля за действием. Объедините разбег / метание согнутой рукой с использованием соответствующего снаряда (мягкого копья 2).

Метание диска Луди



Аргумент: ознакомить с успешным и безопасным метанием с вращением, благодаря использованию соответствующего снаряда и контролю за действием.