

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОРИЕНТАЦИИ ДЕТЕЙ НА ВИДЫ СПОРТА

Группа № 1

По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, которые требуют проявления, в первую очередь, таких физических качеств как координация движений и скоростные способности. В меньшей степени – развития силовых способностей и выносливости. И в незначительной степени – развития гибкости.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах:

- настольного тенниса;
- баскетбола;
- хоккея;
- бадминтона;
- волейбола;
- каратэ;
- фехтования.

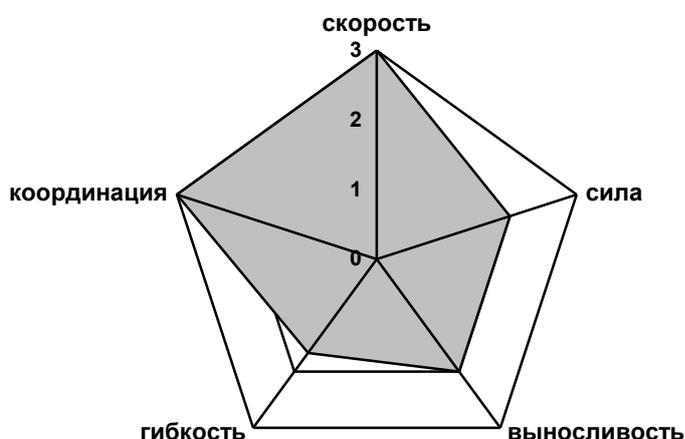


Рис. Модельные характеристики видов спорта группы № 1
(настольный теннис, баскетбол, хоккей, бадминтон,
каратэ, волейбол, фехтование)

Группа № 2

По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, которые требуют проявления, в первую очередь, таких физических качеств как координация движений и силовые способности. В меньшей степени – развития скоростных способностей, выносливости и гибкости.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах:

- сноуборда;
- керлинга;
- горнолыжного спорта;
- парусного спорта.

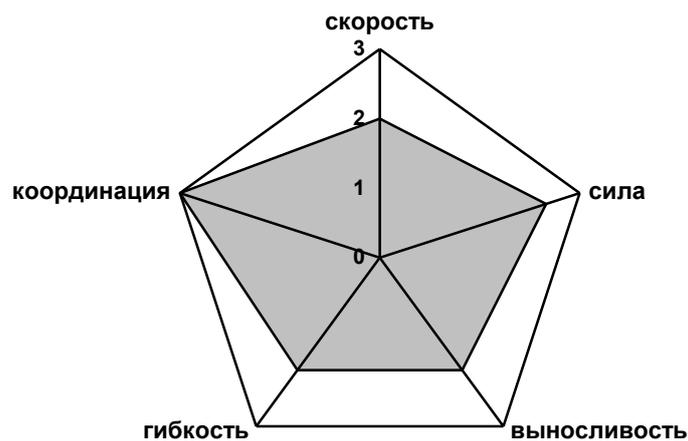


Рис. Модельные характеристики видов спорта группы № 2 (сноуборд, керлинг, горнолыжный спорт, парусный спорт)

Группа № 3

По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, которые требуют проявления, в первую очередь, таких физических качеств как координация движений и скоростные способности. Необходим и достаточно высокий уровень развития гибкости. В меньшей степени – развития силовых способностей. Развитие выносливости требуется в незначительной степени.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах:

- легкой атлетики – прыжки;
- прыжков на батуте;
- спортивной гимнастики.

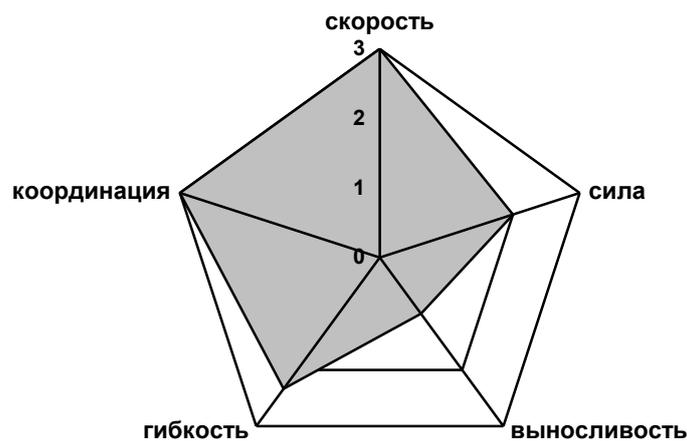


Рис. Модельные характеристики видов спорта группы № 3 (легкая атлетика – прыжки, прыжки на батуте, спортивная гимнастика)

Группа № 4

По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, которые требуют комплексного проявления почти всех физических качеств. Ведущими для таких видов спорта являются координация движений и гибкость. Однако для успеха в спортивной деятельности необходим и достаточно высокий уровень развития скоростных способностей, силовых способностей и выносливости.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах:

- акробатики;
- фигурного катания;
- прыжков в воду.

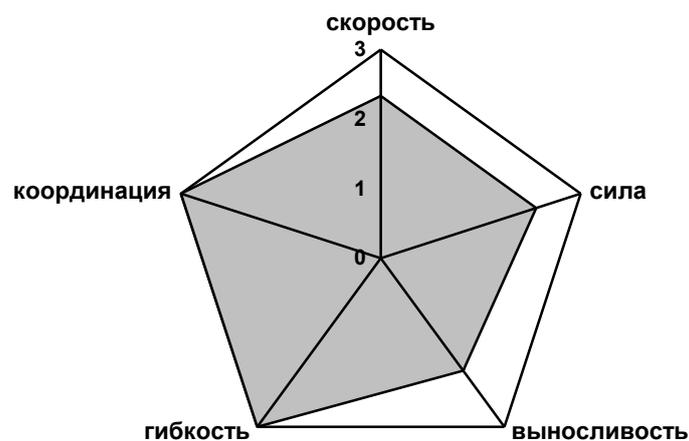


Рис. Модельные характеристики видов спорта группы № 4 (акробатика, фигурное катание, прыжки в воду)

Группа № 5

По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, которые требуют комплексного проявления почти всех физических качеств. Ведущими для таких видов спорта являются скоростные способности, силовые способности и выносливость.

Несколько в меньшей степени необходимо развитие координации движений и гибкости.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах:

- легкой атлетики – многоборье;
- тенниса;
- конькобежного спорта;
- велоспорта;
- гандбола;
- бокса.

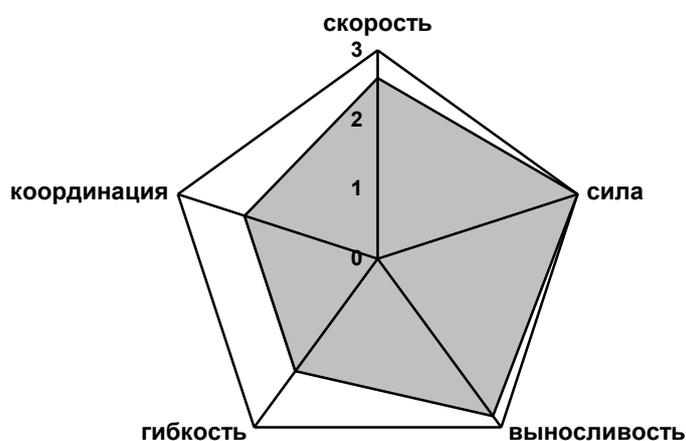


Рис. Модельные характеристики видов спорта группы № 5
(легкая атлетика – многоборье, теннис, коньки,
велоспорт, гандбол, бокс)

Группа № 6

По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, которые требуют проявления, в первую очередь, таких физических качеств как выносливость, скоростные способности и координация движений. В меньшей степени – развития силовых способностей. И в незначительной степени – развития гибкости.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах:

- биатлона;
- лыжных гонок;
- футбола;
- плавания;
- спортивного ориентирования

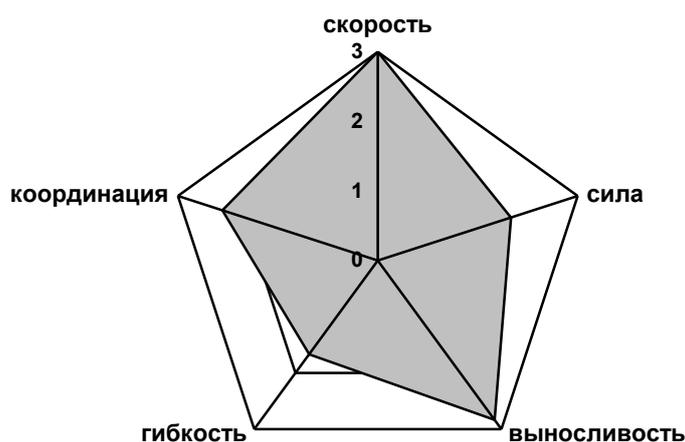


Рис. Модельные характеристики видов спорта группы № 6 (биатлон, лыжи, футбол, плавание, спортивное ориентирование)

Группа № 7

По результатам тестирования для ребенка можно рекомендовать виды спорта, успешность в которые определяется высоким уровнем развития выносливости. В меньшей степени требуется развитие силовых способностей и гибкости. Незначительно влияют на результативность развитие силовых способностей и координации движений.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте можно начать занятия в спортивно-оздоровительных группах:

- легкой атлетики - бег на средние дистанции;
- ходьбы.

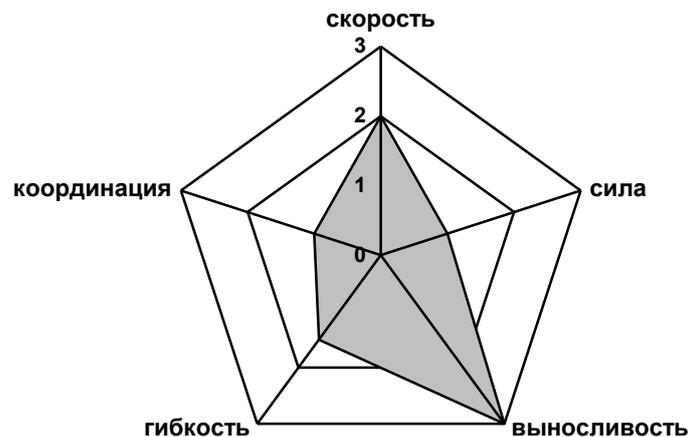


Рис. Модельные характеристики видов спорта группы № 7
(легкая атлетика - бег на средние дистанции, ходьба)