



Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборьях.

Легкая атлетика – один из древнейших видов спорта.

- ▶ За много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования.
- ▶ Подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции.



- ▶ Древнегреческое слово «атлетика» в переводе на русский язык - борьба, упражнение.
- ▶ В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости.
- ▶ Название «легкая атлетика» - условное, основанное на чисто внешнем впечатлении легкости выполнения легкоатлетических упражнений в противовес тяжелой атлетике.

Спортивная ходьба

- ▶ Спортивная ходьба – требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, повышенных энергетических затрат. Занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его органы и системы, улучшают их работоспособность, развивают выносливость, воспитывают волевые качества.
- ▶ Дистанции спортивной ходьбы:
женщины – 5 км, 10 км;
мужчины - 20 км, 50 км.



Техника спортивной ходьбы

- ▶ По правилам соревнования в ходьбе скороход не должен терять соприкосновения с землей .
- ▶ В каждом шаге опорная нога при прохождении вертикали должна быть выпрямлена в коленном суставе хотя бы на одно мгновение .
- ▶ За нарушение этих условий скороход дисквалифицируется.



Бег

- ▶ Из всех видов легкой атлетики бег – наиболее доступное физическое упражнение .
- ▶ В соревнованиях по лёгкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место.



Правила бега на средние и длинные дистанции

- ▶ Бежать ближе к бровке.
- ▶ Бежать равномернее по дистанции.
- ▶ При встречном ветре лучше бежать вторым или третьим.
- ▶ При беге за лидером бежать своим привычным шагом.

Средние и длинные дистанции

- ▶ Средние дистанции:

800 м,

1500м.

- ▶ Длинные дистанции:

3000 м,

5000 м,

10000м,



Прыжок в высоту с разбега.

- ▶ Из всех способов прыжка в высоту с разбега наиболее эффективными являются «перекидной» и «фосбюри-флоп». Другие способы прыжка – «перешагивание», «волна», «перекат» - используются как средства спортивной подготовки.



Прыжок в длину с разбега.

- ▶ Результат в прыжках в длину зависит от горизонтальной скорости, достигнутой при разбеге и вертикальной, приобретённой в отталкивании.
- ▶ Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полётной фазы и приземления.
- ▶ Существует три способа прыжка в длину с разбега: «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы».



Тройной прыжок

- ▶ Тройной прыжок состоит из трёх последовательных прыжков, выполняемых с разбега.
- ▶ Первый прыжок выполняется скачком на одной ноге, второй – шагом с той же ноги на другую ногу и третий – обычным прыжком в длину с приземлением на обе ноги.



Метание гранаты.

- ▶ Метание гранаты распространено в армейских частях и в общеобразовательной школе.
- ▶ Техника метания имеет много общего с техникой метания копья.



Многоборья.

- ▶ Спортивное упражнение, состоящее из разных видов легкой атлетики называется многоборьем. Наибольшее значение в современной легкой атлетике имеет десятиборье для мужчин и семиборье для женщин.
- ▶ Десятиборье – бег на 100 м, прыжки в длину, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 400м, бег на 110м с барьерами, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500м.
- ▶ Семиборье – бег на 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжки в высоту, длину, бег на 200 м, 800м, метание копья.

Заключение.

- ▶ Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, улучшают деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.