## Легкая атлетика



## Лёгкая атлетика —

олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



## Спринт —

совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтер человек, который бежит с максимальной скорость на короткие дистанции, должен выкладываться по максимуму не только при соревнованиях, но и на тренировках. Расслабляться строго запрещено, нужно отрабатывать по полной, и только тогда можно рассчитывать на достижение поставленной цели





Среди ключевых видов спорта, развивающих дыхание, можно выделить: бег, плавание, альпинизм, велосипедный спорт, греблю, конькобежный спорт и спортивную ходьбу. Тренировки помогают увеличить объем легких и укрепить сердце. При регулярных нагрузках улучшается состояние сосудов: они становятся более эластичными.





Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления. Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.



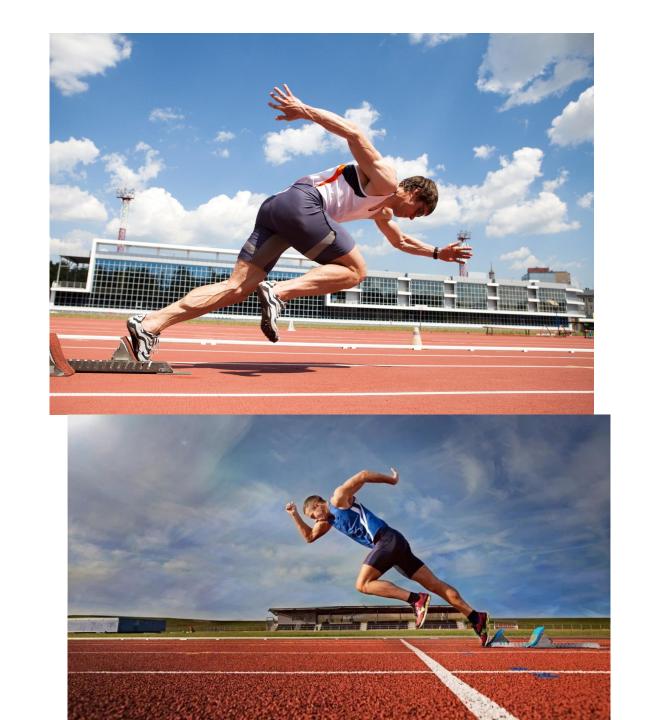
Попытка не засчитывается, если спортсмен нарушает одно из правил:

Нельзя заступать за линию отталкивания или касаться ее

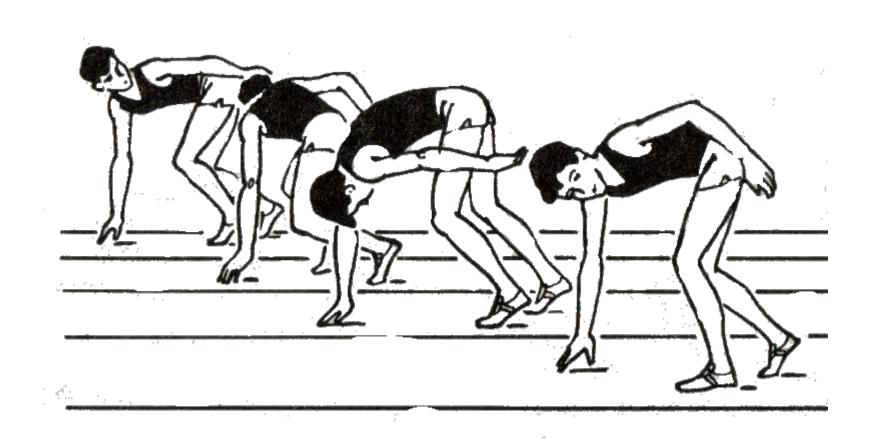
Нельзя поочередно отталкиваться ногамитолько двумя ногами вместе

Нельзя использовать дополнительные отягощения, выбрасываемые вперед во время прыжка

Нельзя делать предварительный подскок, прежде чем оттолкнуться от земли



Старт с опорой на одну руку – вариант высокого старта – применяется, Кроме того, как упражнение, подводящее к низкому старту. В отличие от высокого старта по команде: «На старт!», ноги здесь согнуты сильнее, вес тела больше переносится вперед. Рука, противоположная ноге, выставленной вперед, касается грунта, другая, согнутая в локте, отведена назад.



Отличным средством развития выносливости является равномерный бег длинные дистанции. Мировой рекорд в беге на 1000 метров на открытом воздухе среди мужчин был установлен спортсменом из Кении - Ноем Кипроно Нгени.



Какая дисциплина не относится к легкой атлетике? а) кросс; б) прыжки в высоту с разбега; в) метание диска; г) акробатика	
Какие качества развивает спринтерский бег? а) скоростно-силовые; б) выносливость; в) скоростные; г) двигательные	
Какие виды спорта тренируют дыхание? а) плавание, прыжки в воду; б) бег с препятствиями, футбол; в) спортивная ходьба, лыжные и велосипедные гонки; г) вольная борьба	
Из какого количества фаз состоит прыжок в длину с разбега? а) 3; б) 5; в) 6; г) 4	
Какие снаряды не используется при прыжках в легкой атлетике? а) батут; б) пружинящий мостик; г) шест; д) конь	

## Сколько попыток дается спортсмену при метании? a) 1; б) 2; в) 3; г) 4 В прыжках в длину с места попытка не засчитывается если... а) был слишком сильный взмах руками; б) произошло приземление на прямые ноги; в) был заступ за линию; г) взмах руками был не интенсивный Какого вида метания в легкой атлетике не существует? а) метание копья; б) метание диска; в) метание гранаты; г) метание обруча К какому виду старта относится старт с опорой на одну руку? а) низкий старт; б) быстрый старт; в) эстафетный старт; г) высокий старт Какой вид бега развивает выносливость? а) кросс; б) спринтерский бег; в) челночный бег; г) прыжковый бег