

МОУ «СОШ «Патриот» с кадетскими классами им. Героя РФ Ю. М. Дейнеко»

## Легкая атлетика



# Лёгкая атлётика —

олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (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 скоростью 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

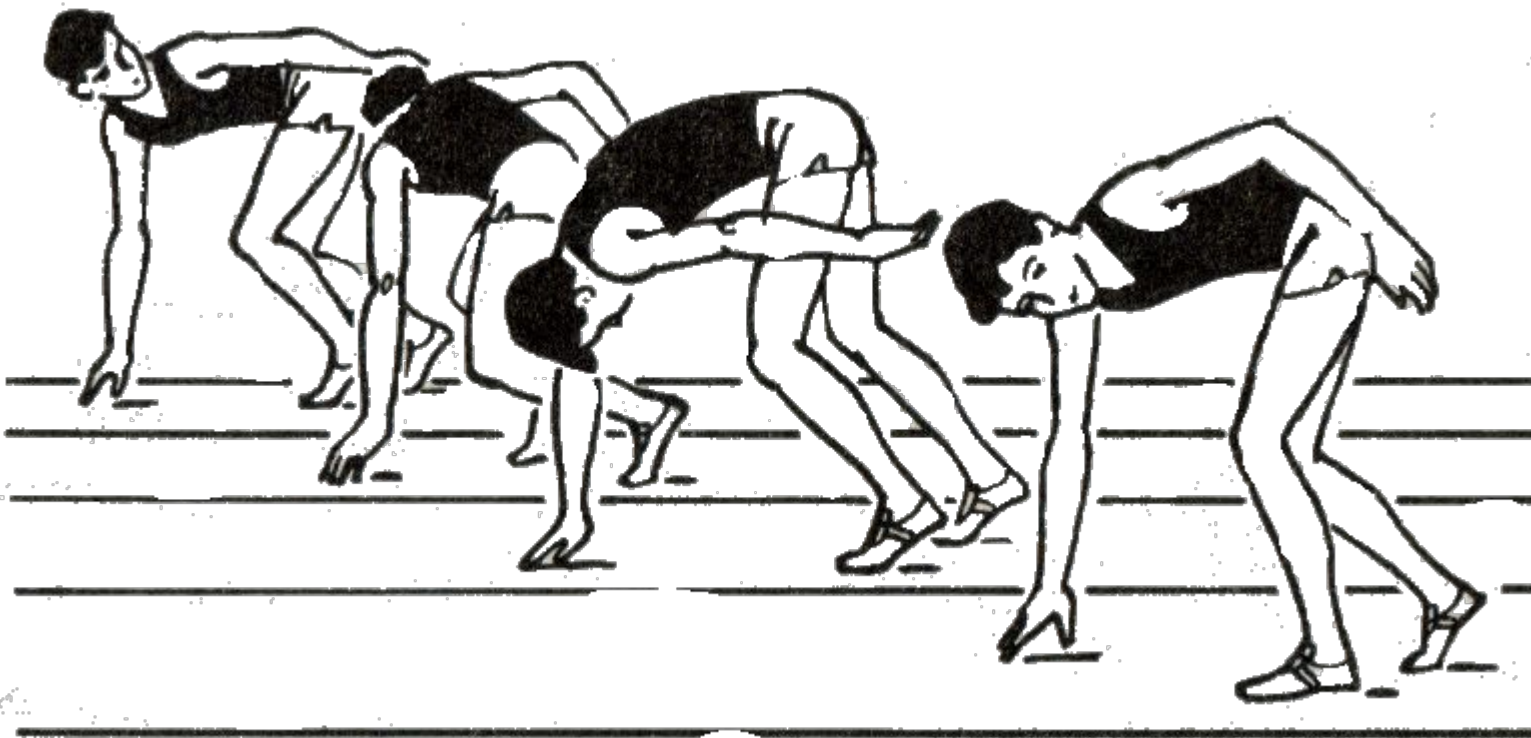
Нельзя поочередно отталкиваться ногами – только двумя ногами вместе

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 используются при прыжках в легкой атлетике?

- а) батут;
- б) пружинящий мостик;
- г) шест;
- д) конь

Сколько попыток дается спортсмену при метании?

- а) 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