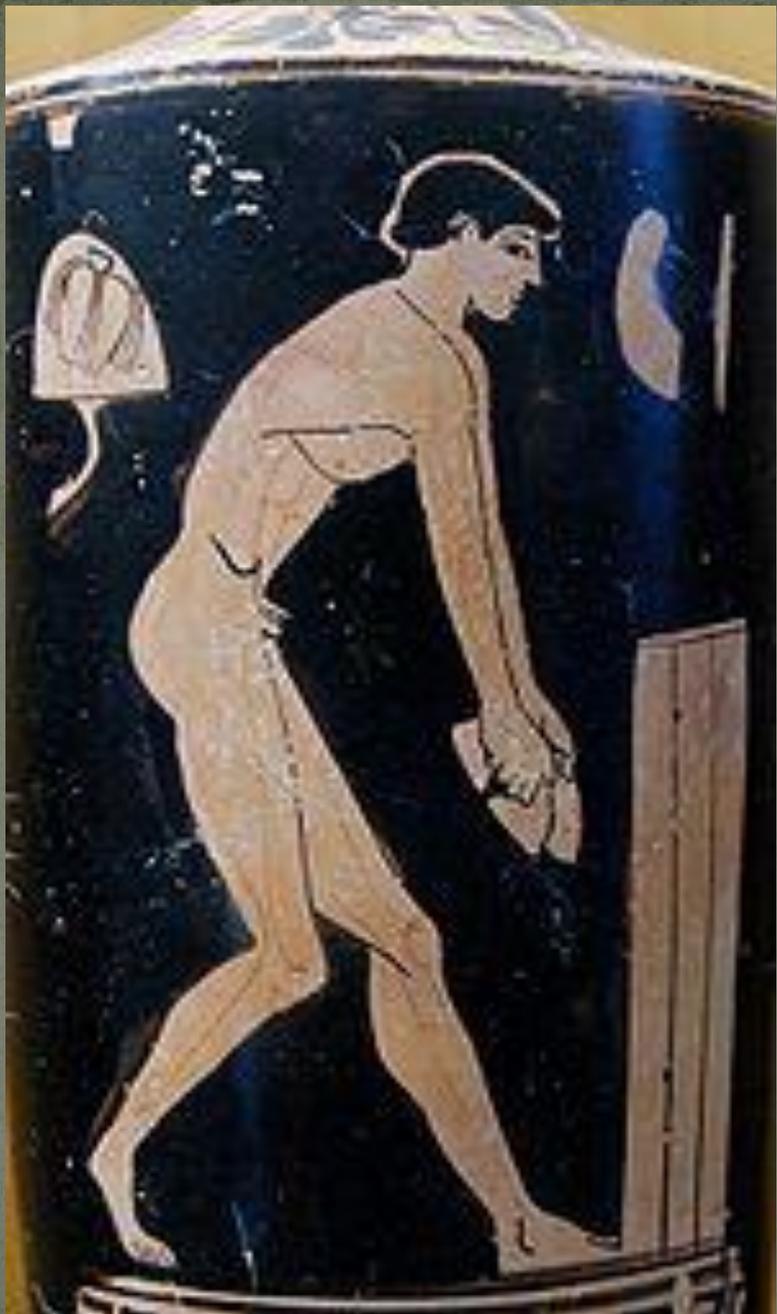


Презентация к открытому уроку по лёгкой атлетике



Задачи урока.

- 1. Разучить технику низкого старта.
- 2. Разучить технику прыжка в длину с разбега (отталкивание разбег).



История прыжка в длину с разбега

Прыжок в длину был распространённой дисциплиной античных олимпийских игр. По дошедшим свидетельствам техника прыжка принципиально отличалась от современной. При прыжке атлеты держали в руках специальный груз напоминающий гантели, который перед приземлением отбрасывали назад. Вероятно, считалось, что таким образом они увеличивают длину прыжка. По имеющимся данным древнегреческий атлет Хионис на Играх прошедших в 656 году до н. э. достиг результата 7,05 м.

Первый зарегистрированный рекорд по прыжкам в длину с разбега н.э. у мужчин 5.95 – 1860 год, у женщин 5.98 – 1928 год.

В олимпийские игры, прыжки, входят с момента их возрождения с 1896 года.

Рекорды по прыжкам в длину, нашего времени; у мужчин 8 метров 95 сантиметров, установил американец Майкл Пауэлл в 1991 году в Токио. У женщин 7 метров 52 сантиметра установила спортсменка из России Галина Чистякова в 1988 году в Ленинграде.



Прыжок состоит из четырёх фаз; *разбег, отталкивание, полёт, приземление*. С точки зрения техники фаза полёта делится ещё на три; *в шаге, прогнувшись, ножницы*.



Высшим руководящим органом лёгкой атлетики является
- Международная ассоциация лёгкоатлетических
федераций (IAAF) – основана в 1912 году.



В нашей стране этот орган называется; «Всероссийская федерация лёгкой атлетики».

