

«Легкая атлетика».

Выполнил Кутько Андрей

● Древнегреческое слово «атлетика» означает «свойственный борцам». Атлетами в Древней Греции называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. Легкая атлетика - королева спорта - объединяет более 40 соревновательных упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и многоборьях. Это олимпийский вид спорта. Так же легкая атлетика присутствует на уроках физической культуры.

Урок всегда начинается с разминки.





Важной частью разминки является бег.



Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта. В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.



По школьной программе сдаются многие зачеты. В них входят, например: бег на различные дистанции, эстафетный бег, отжимания, подтягивания, прыжки в длину и метание

