

# Презентация на тему

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Легкая Атлетика – это вид спорта, включающий в себя бег, ходьбу, прыжки и метание.

ОНА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ТАКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, КАК БЕГОВЫЕ ВИДЫ, СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, ПРЫЖКИ, МЕТАНИЯ, МНОГОБОРЬЯ, ПРОБЕГИ И КРОССЫ.

# Беговые виды

- ▶ Беговые виды включают в себя спринт (бег на короткие дистанции), бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег и эстафета.



# Спортивная ходьба

- ▶ Спортивная ходьба — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.





## Прыжки в легкой атлетике

Виды прыжков в легкой атлетике: это вертикальные прыжки, к которым относятся прыжки в высоту и прыжки с шестом. Горизонтальные прыжки включают в себя прыжки в длину и тройной прыжок.



# Вертикальные прыжки

## В высоту

- ▶ дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

## С шестом

- ▶ дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.

# Горизонтальные прыжки

## В длину

- ▶ Представляет собой сочетание быстрого разбега с мощным отталкиванием. Сам прыжок разделяется на 4 фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. Приземление производится обеими ногами в песок.

## Тройной прыжок

- ▶ Прыгун бежит по спец сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — скачок, первое касание за бруском должно происходить той же ногой, которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — шаг (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно прыжок, и прыгун приземляется в яму с песком.



## Метания

Атлеты соревнуются в дальности и точности запущенных снарядов.

В зависимости от снаряда, разделяют четыре вида метания: метание молота, метание диска, метание копья и толкание ядра.

