

Легкая атлетика

The background features a warm yellow-to-orange gradient with horizontal stripes. Silhouettes of various athletes are scattered across the scene: a person in a dynamic pose at the top left, a skateboarder in mid-air at the top right, a person in a dynamic pose at the middle right, and a person in a dynamic pose at the bottom right. A horizontal bar with a blue and yellow gradient is positioned below the title.

Работа ученика 11а Краев Д.А.

Легкая атлетика

- Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды.
- Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.
- Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Полезьа занытий

Что развивает легкая атлетика?

- Основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость.
- Кроме этого во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Бег

- Виды бега в легкой атлетике:
- Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м.
- Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м.
- Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м).
- Бег с препятствиями (стипль-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе.
- Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м).
Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров).

Прыжки

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок):

- Прыжок в высоту — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов.
- Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления.
- Прыжок с шестом — техническая дисциплина, которая относится к вертикальным прыжкам. В данном прыжке легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.
- Прыжок в длину относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести.
- Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления.

Метания снарядов

Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий.

Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена:

- Виды метания в легкой атлетике: Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г.
- Мячи имеют вес 155-160 г.
- Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг.
- Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг.
- Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг.
- Метание копья. Мужское копьё весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.

Нормативы 11 класса

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	25:00	26:00	28:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65