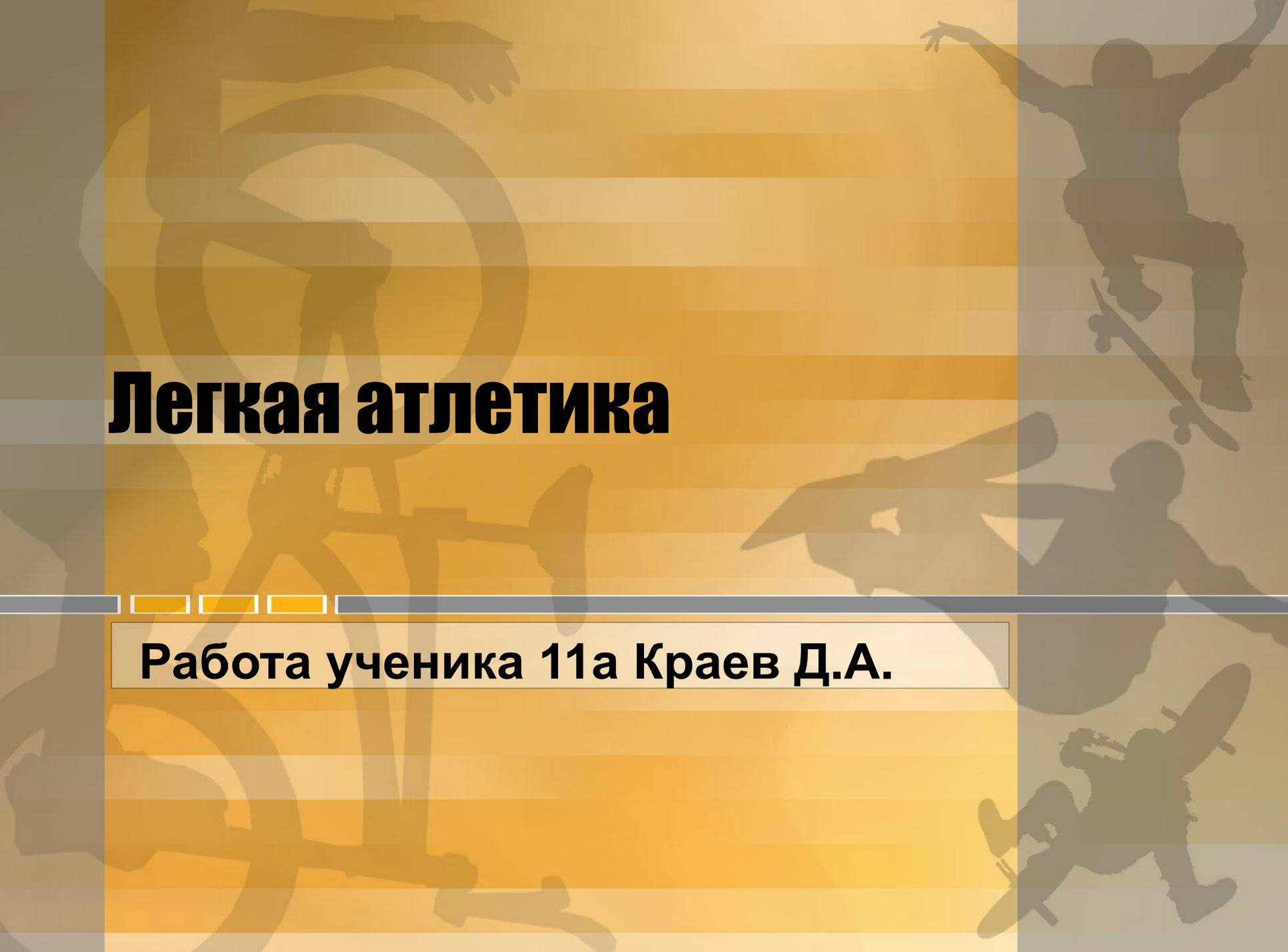
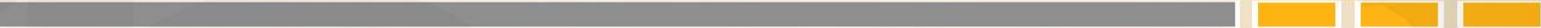


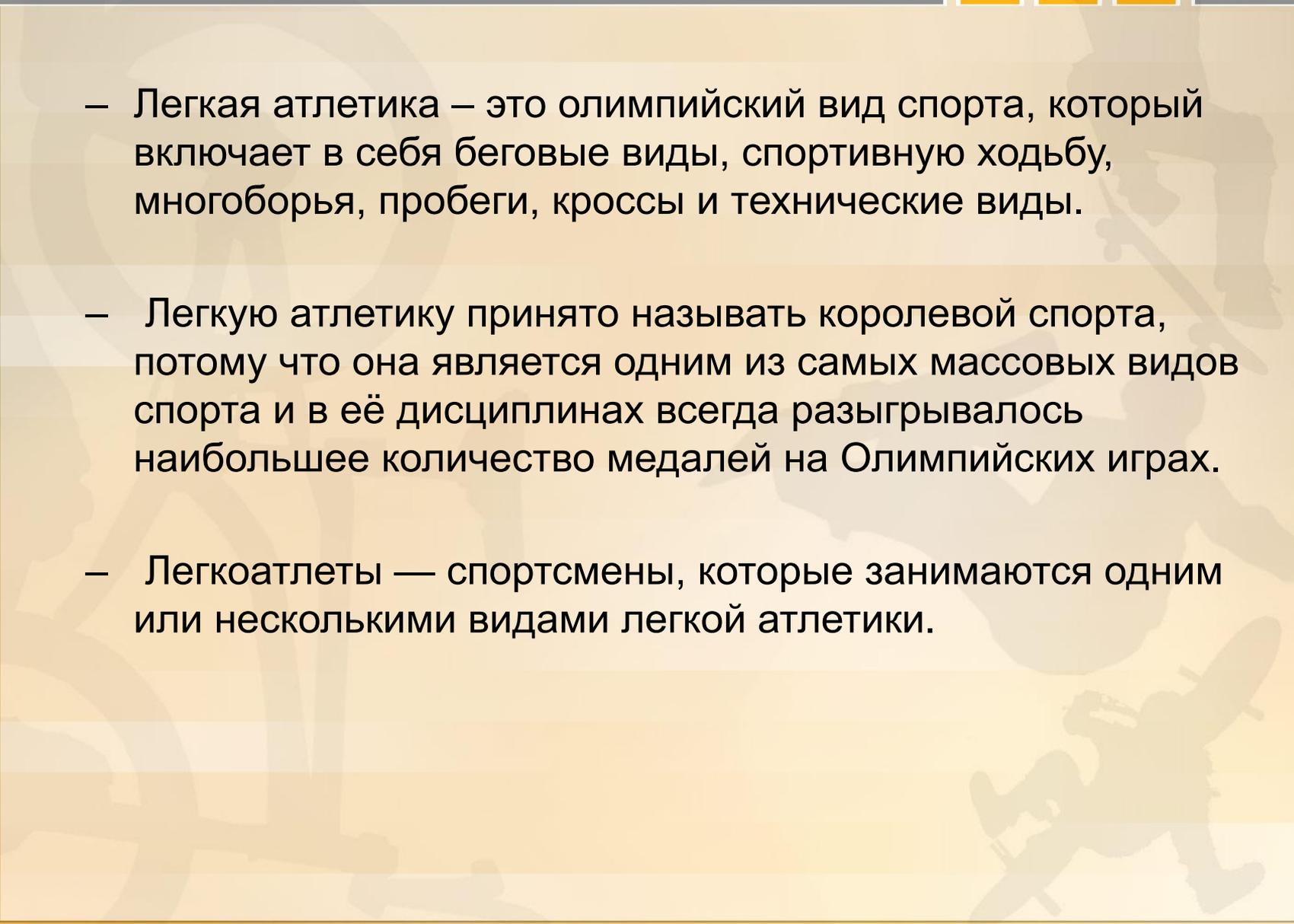
Легкая атлетика

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 on the left, a skateboarder in mid-air on the 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 копье 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 |