



Моё хобби

Подготовила:
Скупченко Дарья

Что такое хобби?

- Хобби (от англ. hobby — увлечение, любимое дело), или увлечение, — вид человеческой деятельности, некое занятие, которым занимаются на досуге, для наслаждения. Увлечение — то, чем человек любит и с радостью готов заниматься в своё свободное время.

Моё хобби -легкая атлетика

Лёгкая атлѐтика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. 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.

Виды легкой атлетики:

Бег

- Спортивная ходьба
- 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 (стипель-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

- 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.
- Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления.
- Прыжок в длину относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести.

Метания

- 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.

ЛУЧШИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ МИРА

- Елена Исинбаева – российская легкоатлетка, выступающая в дисциплине прыжки с шестом.
- Кенениса Бекеле – знаменитый эфиопский бегун на дистанции от 3 000 до 10 000 метров.
- Лилия Шобухова – лучшая российская бегунья на длинные дистанции. Лилия Шобухова – лучшая российская бегунья на длинные дистанции.
- Усэйн Болт -бег на 100 и 200 метров
- Джастин Гэтлин -бег на 100 и 200 метров

Как влияют занятия лёгкой атлетикой на организм человека?



Что развивает легкая атлетика?

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

Спасибо за внимание!