

**4 четверть**

**Знания:  
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Учитель ФК и З: Адамович Л.А.



# 1. Техника безопасности при прыжках в длину с разбега

- Прыжки в длину. В легкоатлетических прыжках в первую очередь обратите внимание на место приземления. В прыжках в длину и тройных прыжках **яма с песком должна быть вскопана**. Необходимо проверить, **нет ли в песке травмоопасных предметов** (стекла, щепки, камни и т. п.). **Грабли и лопаты убрать подальше** от прыжковой ямы. **Грабли класть на землю зубьями вниз**.
- Причиной травм может быть мокрый или выступающий над дорожкой брусок для отталкивания. Также опасно выполнять прыжки, если дорожка неровная, рыхлая или скользкая.



- Поточные прыжки в длину при разбеге по одной дорожке или по двум дорожкам, расстояние между которыми мало, могут привести к столкновениям. Даже широкая яма с песком, позволяющая использовать две дорожки, не является гарантией безопасного приземления. Ученик, прыгнувший первым, может упасть в сторону и оказаться на месте приземления другого ученика, разбегающегося рядом. Параллельный разбег возможен только в случае, если достаточно велико расстояние между линиями разбега.
- Прыжки надо выполнять поочередно, не мешая друг другу, нельзя перебегать дорожку разбега, когда выполняются прыжки. Не начинать разбег, пока в месте приземления находится другой прыгун. Чтобы не получить травму при приземлении, научить прыгуна сначала правильно приземляться.



## 2. Техника безопасности при метаниях

- Метание мячей, снарядов. Легкоатлетические метания требуют к себе особого внимания. При выполнении метаний следует неукоснительно выполнять следующие требования:
  - **в секторе не должно быть посторонних;**
  - в поле для метаний **нельзя стоять или идти спиной** по направлению к метателю;
  - **нельзя стоять со стороны метаемой руки метателя** (если правша, то справа и наоборот);
  - при метаниях группой — шеренгой (фаната, мяч), **метать надо поочередно** справа налево, если все правой рукой. Метнул и отошел назад. Если есть метаемые левой рукой, они становятся на левый фланг и метают после всех поочередно слева направо. После метания последнего в шеренге все идут за снарядами.
- **Помните, метания самые опасные виды в легкой атлетике с точки зрения нанесения ущерба здоровью, причем другому спортсмену.**

### 3. Техника безопасности при беге на короткие дистанции (спринт)

- Перед занятием **осмотреть и очистить трассу**.
- **Не пересекайте линию, отделяющую вашу полосу от соседней**. Столкновение бегунов может привести к травмам. Ориентироваться на дистанции на высокой скорости может быть непросто, и это тоже часть подготовки бегуна
- При беге обязательно сгибать руки в локтях.
- **Правильная постановка ног** позволяет снизить шанс травмы. Во время толчка бегун не должен ощущать отдачу в стопе.
- Ключевую роль играет выбор **подходящей обуви**. Кроссовки должны иметь мягкую подошву с рельефными элементами – они улучшают сцепление с поверхностью.

- Всегда **разминайтесь** перед стартом. Резкое повышение нагрузки может привести к растяжениям мышц и сухожилий. Способности этих тканей к регенерации у средне-статистического человека ограничены, они заживают медленно и болезненно. Кроме того, спринтерский бег даёт высокую нагрузку на сердце. Пренебрежение к собственному здоровью может стать причиной длительного вынужденного перерыва **Базовая разминка** должна включать в себя **бег трусцой в течение 5-10 минут, растяжку мышц и упражнения для поднятия тонуса.**
- Тщательно **проверяйте шнуровку кроссовок.** Плохо зафиксированная обувь может «отобрать» у бегуна доли секунды, необходимые для победы. Кроме того, вы быстрее устанете, поскольку часть сил будет уходить на стабилизацию положения ступней. Также есть шанс подвернуть ногу из-за



## 4. Назовите тесты определяющие уровень скоростных качеств: - бег 30 м

- **Скоростные качества или быстрота** – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Выделяют следующие **элементарные формы проявления скоростных качеств**:

- **латентное время двигательной реакции** (т.е. время от появления сигнала для начала двигательного действия), зависит эта форма прежде всего от подвижности нервных процессов;

- **скорость отдельного движения** при малом внешнем сопротивлении, так и быстрота реакции является до известной степени врожденным качеством и трудно поддается развитию в процессе тренировки;

- **максимальный темп мышечных сокращений.**

- Скорость – это вещь наследственная, заложенная в нас на генетическом уровне, и, в отличие от силы, ее гораздо сложнее натренировать или скорректировать на уровне спортивного питания и медицины. Различают **спринтеров** (бегуны на короткие дистанции) и **стайеров** (бегуны на длинные дистанции). Здесь разделение происходит на уровне **баланса мышечных волокон**, которые бывают **быстрыми** (они преобладают у спринтеров) и **медленными.**

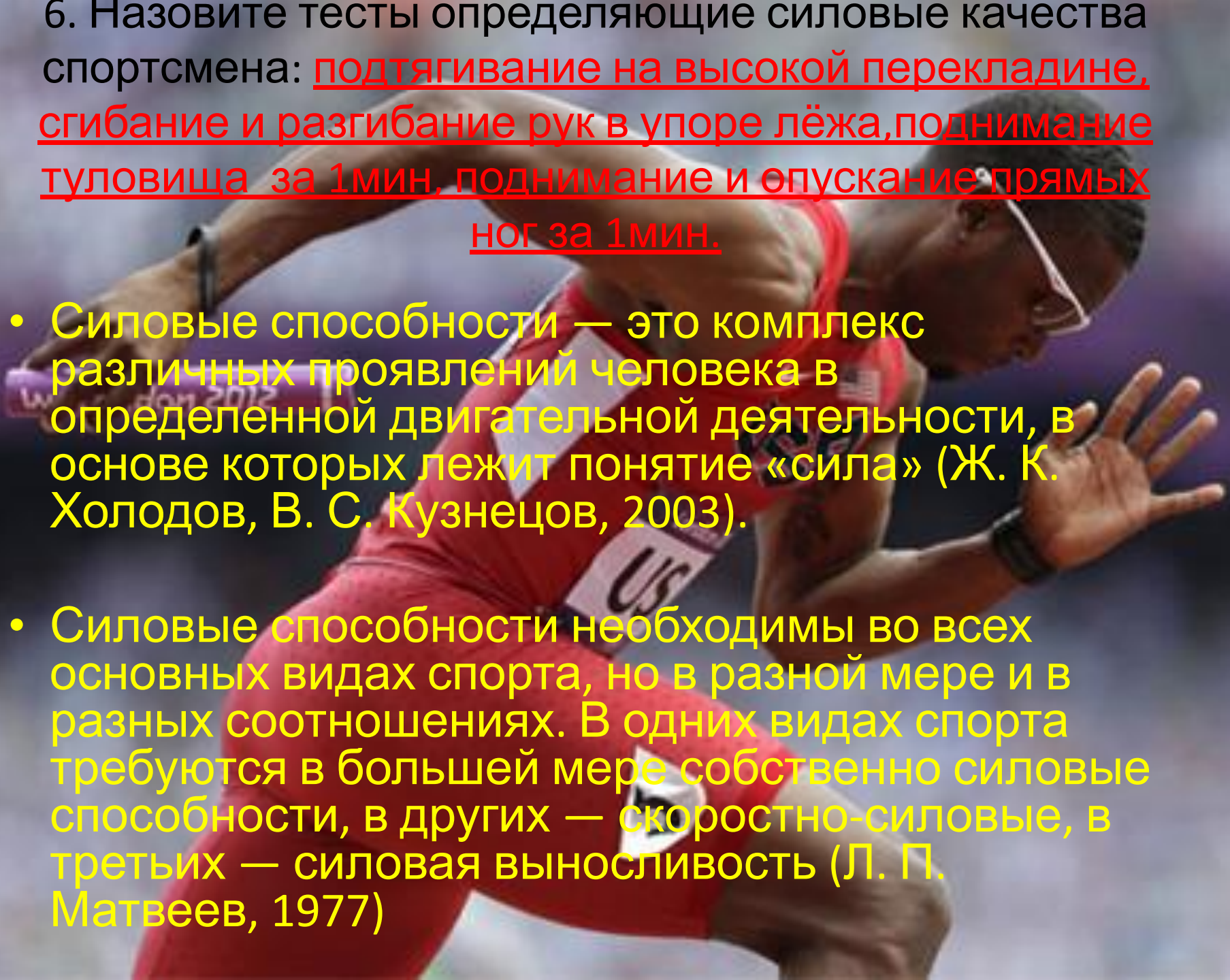
5. Назовите тесты, с помощью которых определяют уровень выносливости: -бег 1000м, 6-ти минутный бег

- Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.
- Выносливость — это способность выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью.
- Различают общую и специальную выносливость.



6. Назовите тесты определяющие силовые качества спортсмена: подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища за 1мин, поднимание и опускание прямых ног за 1мин.

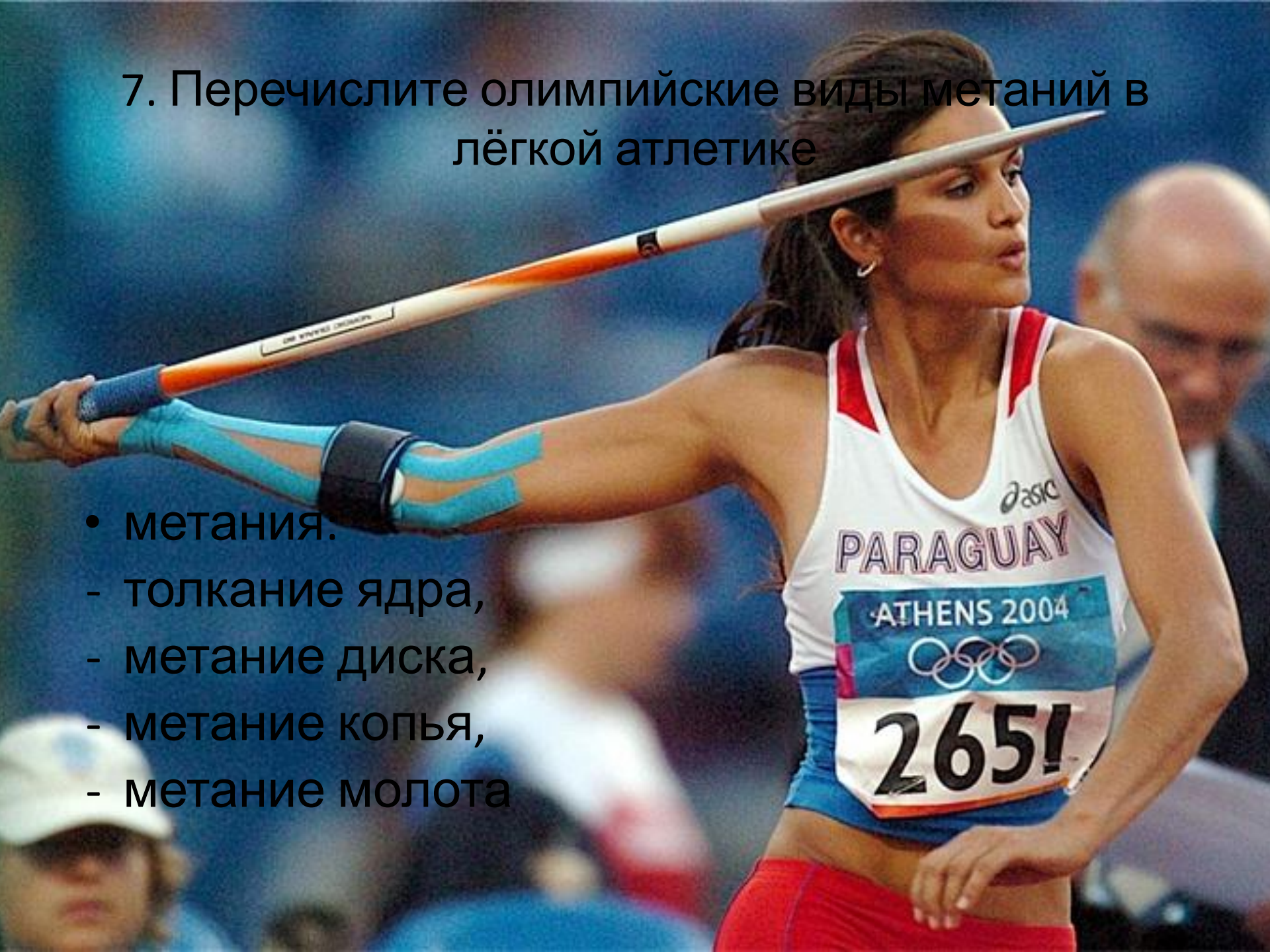
- Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2003).
- Силовые способности необходимы во всех основных видах спорта, но в разной мере и в разных соотношениях. В одних видах спорта требуются в большей мере собственно силовые способности, в других — скоростно-силовые, в третьих — силовая выносливость (Л. П. Матвеев, 1977)





## 7. Перечислите олимпийские виды метаний в лёгкой атлетике

- метания.
- толкание ядра,
- метание диска,
- метание копья,
- метание молота



8. Назовите многократного Олимпийского чемпиона, установившего действующий рекорд в беге на 100м

Бег на 100 метров - это самая престижная легкоатлетическая дистанция и в первые в этой области рекорд поставил американец Дональд Липпинкот , который в 1912 году дистанцию в 100 метров пробежал за 10,6 секунд.

Долгое время этот рекорд никто не мог побить, но в 1936 году американец Джесси Оуэнс поставил новый рекорд и 100 метров он пробежал за 10,2 секунд.



- Однако самым быстрым в мире человеком на сегодняшний день считается **Усейн Болт**, который побил все рекорды в Пекине на олимпиаде и пробежал 100 метров за 9,58 секунд и



- Усэ́йн Сент-Лео Болт (англ. Usain St. Leo Bolt; род. 21 августа 1986 года, Шервуд-Контент, округ Трелони, Ямайка) — ямайский легкоатлет, специализируется в беге на короткие дистанции, шестикратный олимпийский чемпион и восьмикратный чемпион мира. За время выступлений установил 8 мировых рекордов. Обладатель мировых рекордов в беге на 100 — 9,58; и 200 метров — 19,19, а также в эстафете 4×100 метров в составе сборной Ямайки — 36,84.
- Является первым спортсменом, которому удалось выиграть спринтерские дистанции 100 и 200 метров на двух Олимпиадах подряд (Пекин 2008 и Лондон 2012). Обладатель наибольшего количества золотых олимпийских наград в истории спорта Ямайки. В настоящее время занимает 4-е место по числу золотых медалей, выигранных на Олимпийских играх среди легкоатлетов, уступая лишь Пааво Нурми, Карлу Льюису и Рею Юри. Командор ямайского ордена Достоинства (2008) и кавалер ордена Ямайки (2009).



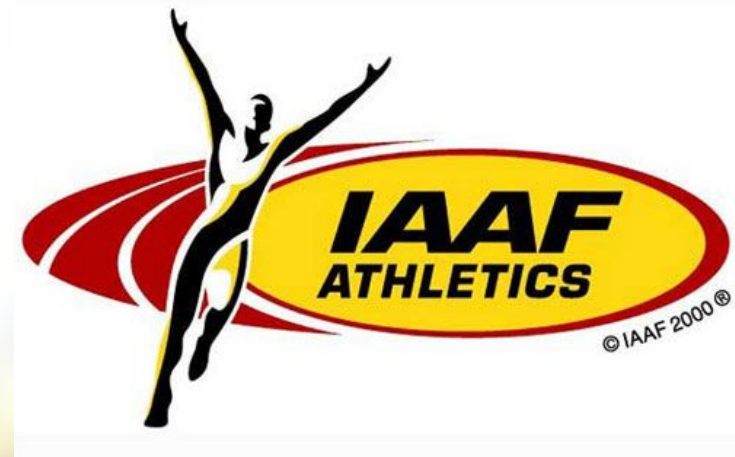
# 10. Кто из белорусов стал Олимпийским чемпионом в беге на 100м?

- Ю́лия Ви́кторовна Нестере́нко (белор. Юлія Віктараўна Несцярэнка; род. 15 июня 1979 года в Бресте, Белорусская ССР) — белорусская легкоатлетка, завоевала золотую медаль в беге на 100 метров на Олимпиаде в Афинах в 2004 году.
- В 2005 году на чемпионате мира в Хельсинки выиграла бронзу в составе сборной Беларуси в эстафете 4x100 метров.
- В 2008 году на Олимпиаде в Пекине не сумела пробиться в финал забега на 100 метров, дойдя только до полуфинала.
- Рост 1,73 м.



# 11. Когда появилась Федерация лёгкой атлетике в мире и в Республике Беларусь?

- Международная федерация легкой атлетики (ИААФ) образовалась в 1914 году. В настоящее время она объединяет **212** национальных федераций легкой атлетики. Белорусская федерация легкой атлетики вошла в состав международной **в 1990 году**. В программе Олимпиад ОО «БФЛА» стала принимать участие с 1996 года. Олимпийская программа состоит из 24 мужских и 23 женских видов легкой





## 12. Виды бега на длинные дистанции

- Бег на длинные дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 2 мили (3218 метров), 5 000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров) и реже — 15 километров (15 000 метров на стадионе), 20 километров (20 000 метров), полумарафон, 25 километров (25 000 метров), 30 километров (30 000 метров) и часовой бег. **Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров.**







- Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИААФ подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе). Длина дистанций при беге по шоссе измеряется в километрах, на стадионе — в метрах.



## 13. Виды бега на средние дистанции



- Бег на средние дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез). Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на **800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.**



## 14. Виды бега на короткие дистанции (спринт)

- Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 30, 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

## 15. Длина марафонской дистанции. История появления.

- Появление марафонского бега как спортивной дисциплины связано с подвигом античного воина по имени Филиппидес. 12 сентября 490 г. до нашей эры он пробежал не останавливаясь расстояние, равное 40,2 км, от местечка Марафон до Афин, чтобы сообщить согражданам радостную весть о победе над персами. Воскликнув «Мы победили!», он упал замертво. По предложению французского филолога Мишеля Бреала в память о воине-гонце бег от Марафона до Афин был включен в программу первых Олимпийских игр нашего времени, которые проходили в 1896 г. в греческой столице.
- Современная дистанция: **42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов).**



# 16. Белорусские Олимпийские чемпионы в толкании ядра

XXVII летние Олимпийские игры  
Сидней 2000

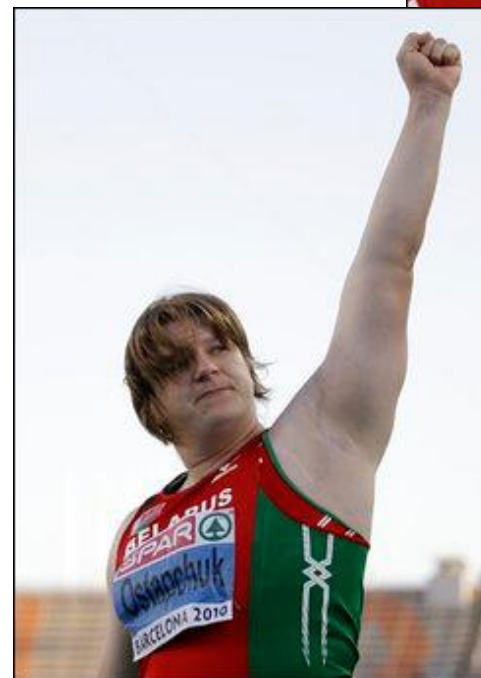
- Янина Карольчик (ядро) – золото



Sydney 2000™



- Игры XXIX Олимпиады. Пекин 2008.
- Наталья Михневич (ядро) - серебро;
- Андрей Михневич (ядро) – бронза;
- Надежда Остапчук (ядро) – бронза.



## 17. Белорусские олимпийские чемпионы в метании молота

- 1956 г. Мельбурн – Михаил Кривоносов (молот) – серебро.
- 1964 г. Токио – Ромуальд Клим (молот) – золото.
- 1968 г. Мехико – Ромуальд Клим (молот) – серебро.
- 1992 г. Барселона - Игорь Астапкович (молот) – серебро.
- 2000 г. Сидней - Игорь Астапкович (молот) – бронза;
- 2004 г. Афины – Иван Тихон (молот) – серебро;
- 2008 г. Пекин - Вадим Девятовский (молот) – серебро и Иван Тихон (молот) - бронза





## 18. Летние олимпийские виды спорта

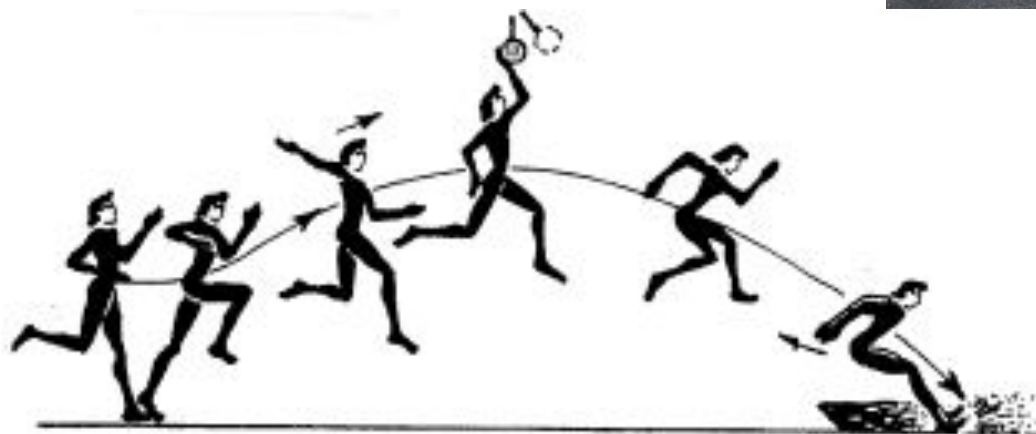
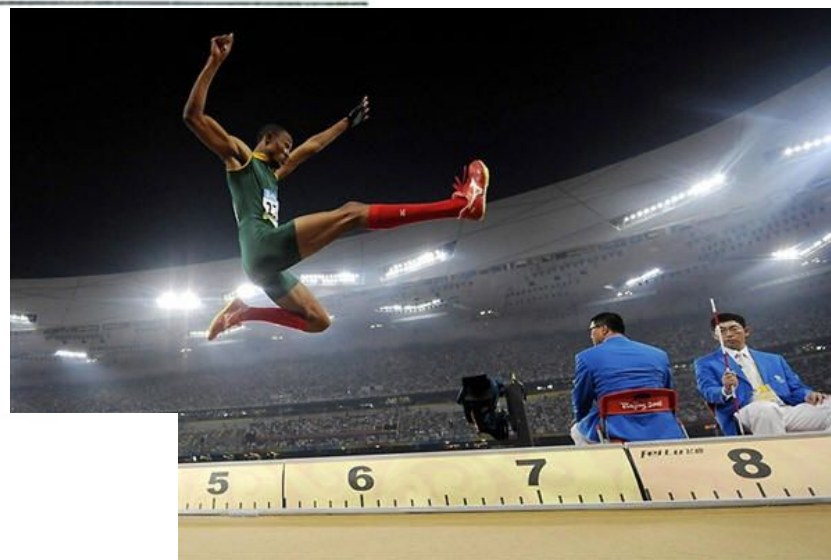


19. Летние Олимпийские игры 2016 года  
Пройдут в Рио-де-Жанейро, Бразилия



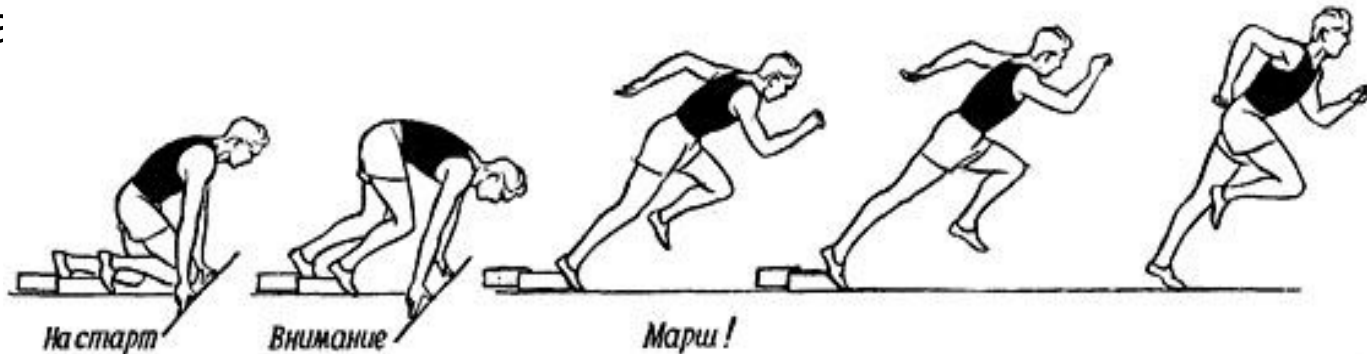
## 20. Последовательность фаз в прыжках в длину с разбега

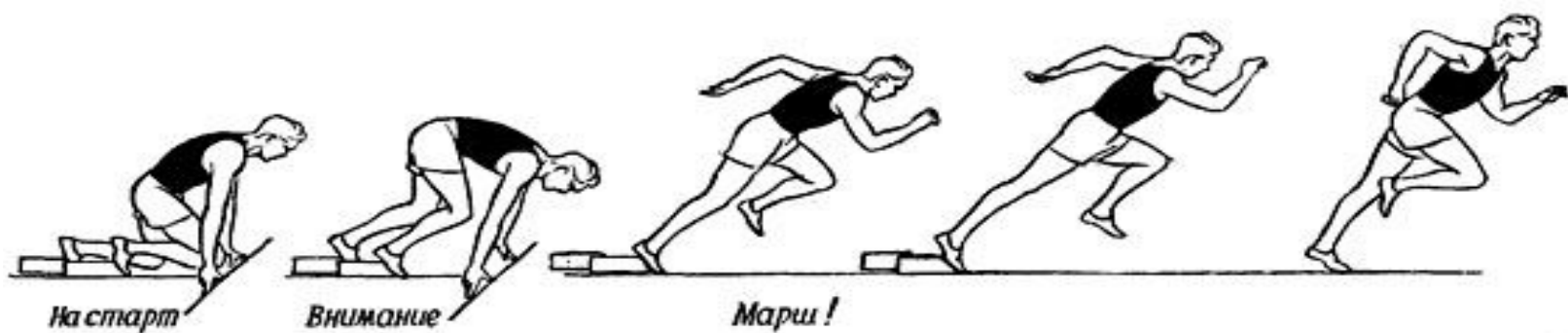
- Разбег
- Толчок
- Полёт
- Приземление



## 21. Какой вид старта применяется в спринте

- Техника бега легкоатлетического на эти дистанции отличается от бега на другие дистанции прежде всего стартом. Спринтеры применяют низкий старт. Он позволяет спортсмену, распрямляясь, произвести сильное отталкивание, а следовательно сразу развить максимальную скорость. По команде «На старт!» бегун принимает положение низкого старта. По команде «Внимание!» он несколько подается вперед и переносит тяжесть тела на руки, вследствие чего мышцы ног в значительной мере освобождаются от статического напряжения, что улучшает условия для их дальнейшей работы. Для упора ног применяются стартовые колодки или станки, а при отсутствии их в грунте роятся ямки. Гл. преимущество колодок — обеспечение твердости опоры и более высокого расположения стоп спринтера, что способствует убыстрению выхода со старта. По стартовому сигналу (выстрелу или команде «Марш!») бегун с большой силой отталкивается обеими ногами и энергично **ВЗМѐ**





- Когда бегун отрывает руки от грунта, он оказывается в положении сильного наклона. Общий центр тяжести спортсмена (о. ц. т.) находится далеко впереди опоры, и, чтобы не упасть, бегун ускоряет свое передвижение вперед. Достигает он этого, используя частые ударные шаги: быстрый вынос колена вперед-вверх с последующим энергичным опусканием ноги вниз-назад — ударом о грунт. С каждым шагом увеличивается длина шага, наклон туловища уменьшается, а точка опоры приближается к проекции о. ц. т. (в дальнейшем она оказывается даже впереди нее). Происходит постепенный переход от ударного способа бега к маховому.
- Начальная скорость бега невелика, а на дистанции она достигает 11 м/сек и больше. Чтобы развить возможно большую скорость, спринтер со старта бежит с ускорением. Затем начинается бег с относительно постоянной высшей скоростью, что достигается использованием махового шага.
- В спринте его характерными особенностями являются: постановка стопы с носка, высокий подъем бедра, более острый угол отталкивания и носок к бедру, а также наклон туловища вперед, чем на других



## 22. Дайте определение такому виду бега как «СТИПЛЬ-ЧЕЗ».

- Бег на 3000 метров с препятствиями, или стипль-чез (англ. steeplechase — скачки с препятствиями), — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой легкоатлетической программы. Включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой. Требуется от спортсменов выносливость, владения техникой преодоления препятствий и тактического мышления. Проводится только на летних стадионах. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с







MOSW 2013

AAF.ORG

SOPOT 2013

SINOPEC

adidas

Canon

ETHIOPIA  
TOYOTA  
B. ASSEFA

KENYA  
TOYOTA  
1

USA  
1

USA  
1









# Многоборья

- Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне. Десятиборье мужчины (летний сезон): бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м
- Семиборье женщины (летний сезон): бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.
- Семиборье мужчины (зимний сезон): бег 60 м, прыжок в длину, бег 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, бег 1000 м
- Пятиборье женщины (зимний сезон): бег 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800 м
- Существуют также менее распространённые виды, как например, соревнования по программе мужского десятиборья для женщин. Иногда также учредители коммерческих соревнований могут проводить многоборья по нестандартной программе.

# Бег с препятствиями

1) Барьерный бег,  
проводимый на дистанциях  
от 60 до 400м.

2) Бег на 3000м с  
препятствиями, проводимый  
с прочно установленными  
барьерами и ямой с водой.