



# Легкая атлетика

Бег, метание мяча  
и прыжки в длину с места

# Легкая атлетика-

олимпийский вид спорта. Включает в себя бег, спортивную ходьбу, прыжки, метания и многоборье. Легкая атлетика берет свое начало в Древней Греции.

# Бег

- **Бег**-древнейший вид состязаний и спорта. Существует бег на короткие дистанции от 30 метров до 400 метров и на длинные дистанции от 5000 метров до 10 000 метров. Бег на короткие дистанции осуществляется с низкого старта, а бег на длинные дистанции с высокого. Для учеников средней школы выделяются дистанции на 30 м, 60 м, 1000 м. Также на 100 м и 2000 м.

# Нормативы для учеников 7 класса по бегу

## ▪ На дистанцию 30 м

Оценка	5	4	3
Мальчики	5 сек	5.3 сек	5.6 сек
Девочки	5.3 сек	5.6 сек	6 сек

## ▪ На дистанцию 60 м

Оценка	5	4	3
Мальчики	9.4 сек	10 сек	10.8 сек
Девочки	9.8 сек	10.4 сек	11.2 сек

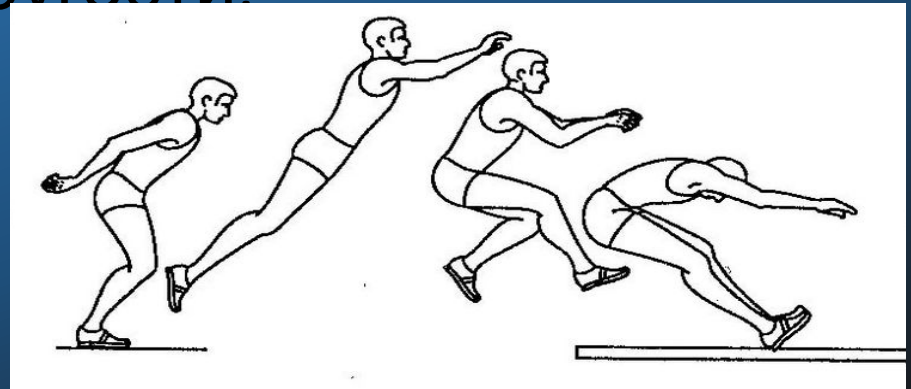
## ▪ На дистанцию 1000 м

Оценка	5	4	3
Мальчики	4.45 мин	5.30 мин	6.30 мин
Девочки	5.30 мин	6 мин	7.30 мин

# Прыжки в длину с места

- Прыжок в длину

выполняется из положения стоя на полусогнутых ногах, руки при этом выведены назад, после чего происходит отталкивание, руки резко выносятся вперед. При приземлении колени человека согнуты для упругости.

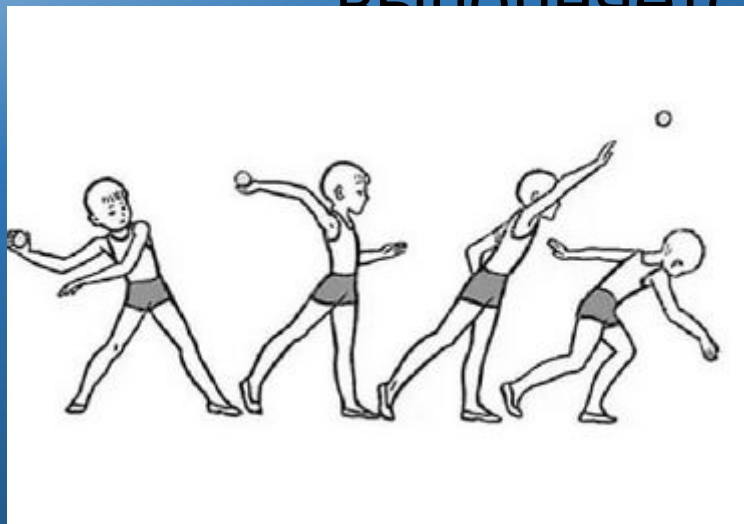


# Нормативы прыжков в длину с места для 7 класса

Оценка	5	4	3
Мальчики	190 см	180 см	170 см
Девочки	170 см	160 см	150 см

# Метание мяча

Человек стоит в положении полу боком, правая рука со снарядом заведена назад. Выполняется замах одновременно правая нога выносится вперед, и мяч резко выбрасывается в воздух. Таким образом выполняется метание мяча.



# Нормативы метания меча для 7 класса

Оценка	5	4	3
Мальчик и	39 м	31 м	23 м
Девочки	26 м	19 м	16 м



***Спасибо за внимание***