



Легкая атлетика





Немного истории

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово **стадион**.

Древние греки называли все физические упражнения **атлетикой**, которую в свою очередь было принято делить на «**легкую**» и «**тяжелую**». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «**тяжелой**» атлетике.



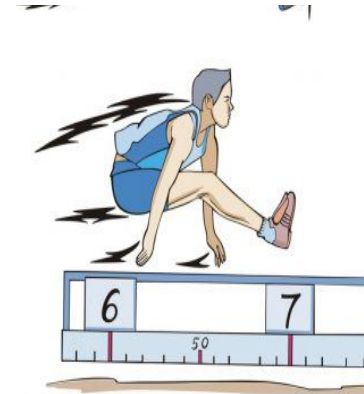
Легкая атлетика - один из основных видов спорта, включающий в себя такие спортивные упражнения как:

бег

ходьба

прыжки

метания

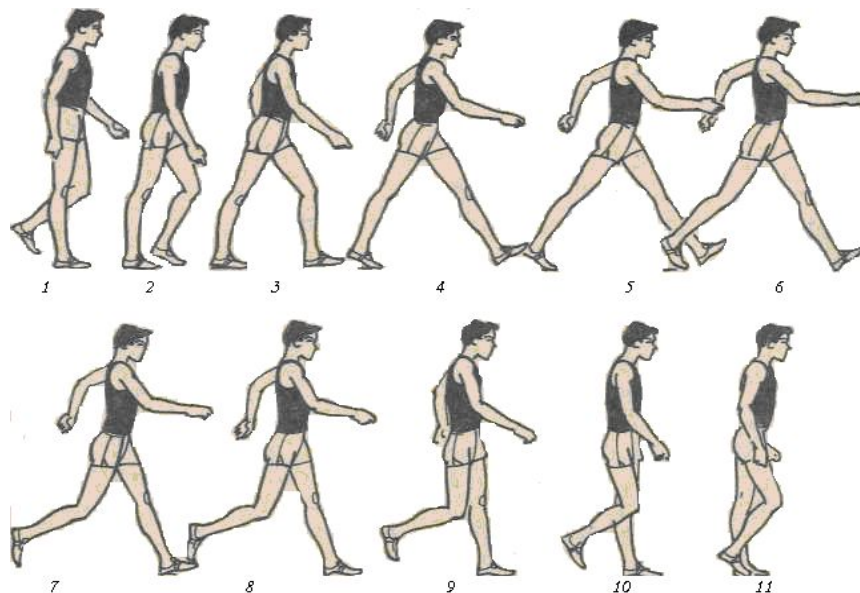


Лёгкая атлетика является базовым компонентом практически для всех видов спорта. Это даёт нам право называть её **“Королевой спорта”**.



Ходьба, как спортивное упражнение, отличается по технике выполнения от обычной ходьбы и поэтому называется “спортивной ходьбой”.

Скорость спортивной ходьбы выше скорости обычной, шаг более ускоренный.



В ходьбе должна отсутствовать “фаза полёта”, иначе спортсмена дисквалифицируют с соревнований.



РАЗНОВИДНОСТИ СПОРТИВНОГО БЕГА

Спринт - бег на короткие дистанции,
стайерский бег - на длинные дистанции, бег
в естественных условиях (кросс, марафон),
эстафетный бег, бег с препятствиями, бег с
барьерами.

Разновидности бега школьной программы:

- бег на короткие дистанции
- бег на средние и длинные дистанции
- кроссовый бег
- эстафетный бег

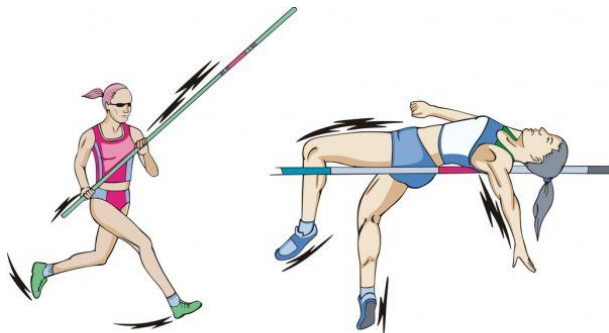


Во время бега туловище немного наклонено вперед,
руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные
движения попеременно вперед-назад. Бег
отличается от ходьбы не только скоростью, но и
тем.





Виды прыжков



Вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом

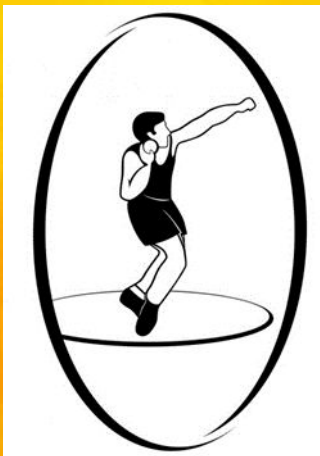
горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок



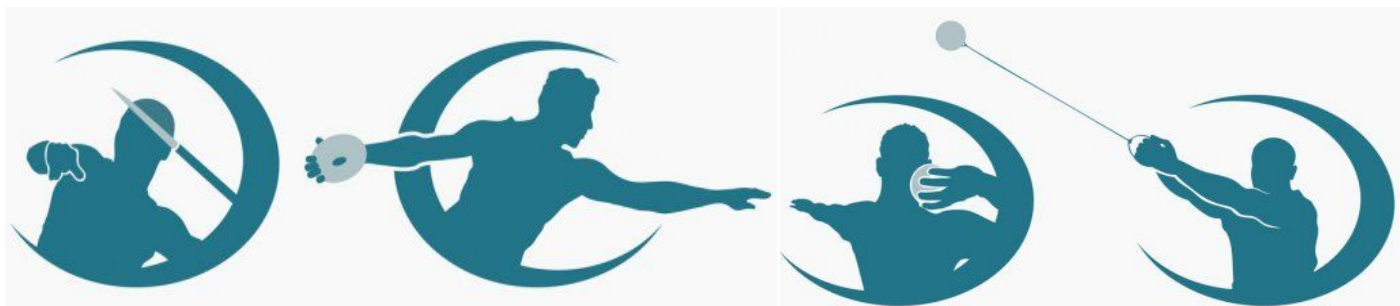
Разновидности прыжков школьной программы:

- Прыжки в длину с места
- Прыжки в длину с разбега
- Прыжки в высоту

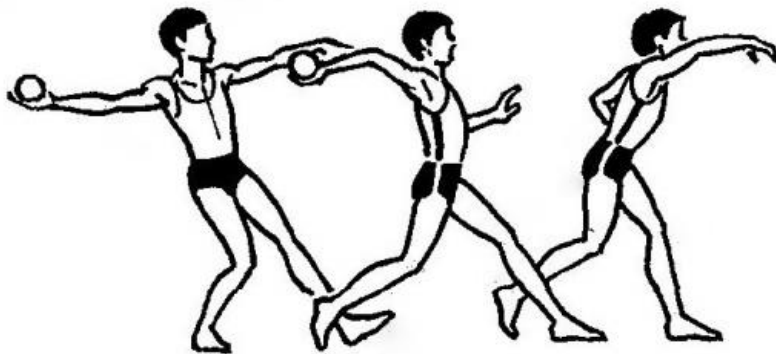




Метания являются технической дисциплиной легкой атлетики. Они делятся на четыре вида: метание копья, метание диска, толкание ядра, метание молота (сопоставь с изображением).



Разновидности метаний школьной программы:



- метание мяча
- метание гранаты

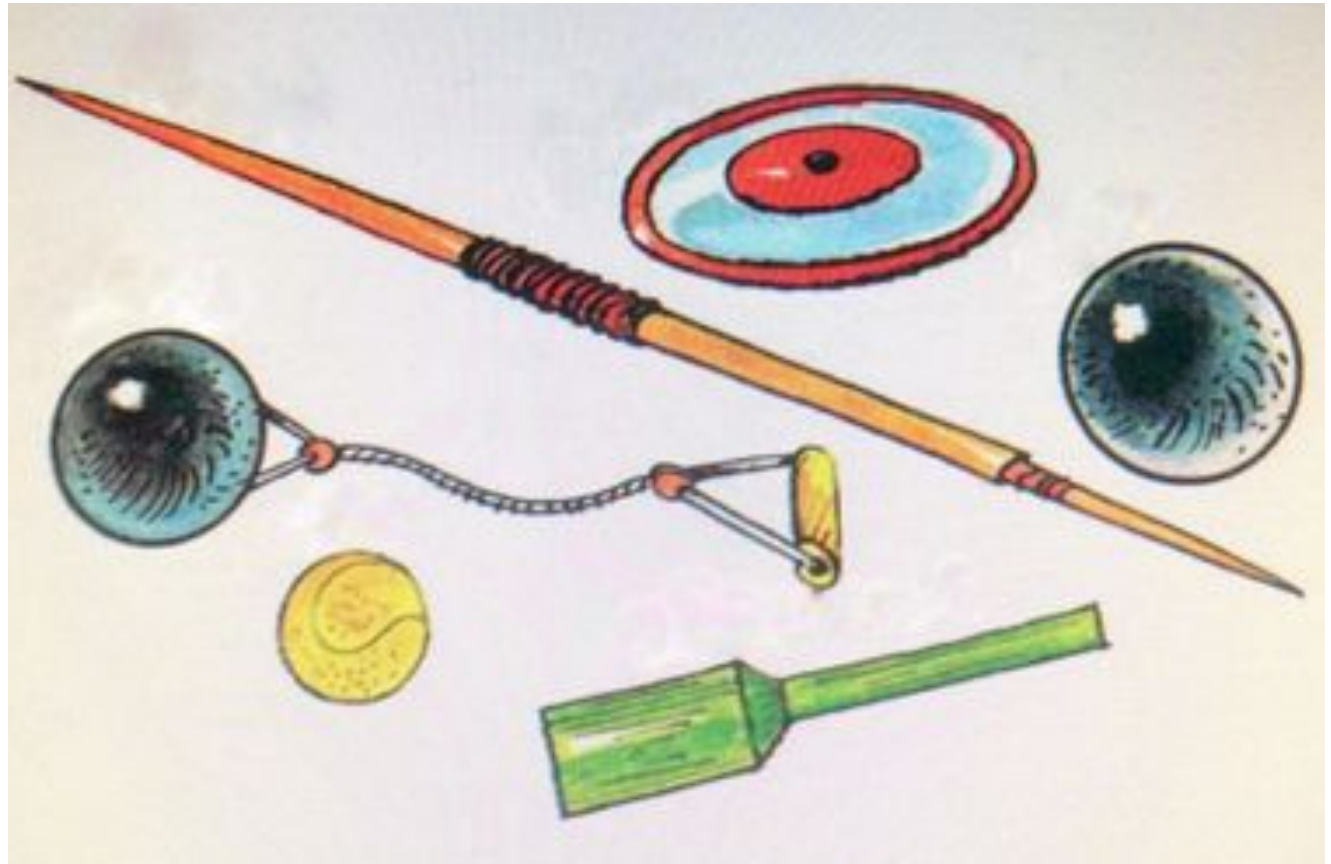




Вопросы и задания:

1. Как называют легкую атлетику?
2. Назови спортивные упражнения, которые включает в себя легкая атлетика.
3. Чем отличается спортивная ходьба от обычной?
4. Какие разновидности спортивного бега ты запомнил?
5. Перечисли разновидности прыжков школьной программы.

6. Попробуй назвать спортивные снаряды для метания.



7. Рассмотрите внимательно картинки и перечислите виды легкой атлетики, которые ты знаешь.

