

A female athlete with blonde hair in a ponytail is captured in a dynamic running pose on a reddish-brown track. She is wearing a blue and white athletic uniform with a bib number '262' on her back. She holds a pink baton in her right hand. The background shows the track's lanes and a white boundary line.

«Лёгкая атлетика- королева спорта»

**Урок-семинар по физической культуре
в рамках дистанционного обучения**

Цели семинара:

I. Образовательно-развивающие цели:

1.1. Усвоение обучающимися новых понятий: бег, прыжки, ходьба, метание.

1.2. Развитие у обучаемых УУД:

- **Познавательные:** анализ объектов с целью выделения признаков; подведения под понятия; построение логической цикл построения.

- **Регулятивные:** определение познавательной цели, самооценка результатов индивидуального труда;

- **Коммуникативные:** постановка вопросов, выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации, коммуникация в группе.

1.3. Развитие у обучающихся специальных умений: находить общее и отличие.

II. Воспитательные цели:

2.1. Воспитывать стремление к достижению цели, организованность, умение общаться со сверстниками во время выполнения заданий.

2.2. Развитие личностных УУД: личностное самоопределение, объективная самооценка учебных достижений на уроке.

Лекционная часть

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья 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.

История развития лёгкой атлетики

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.

Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.

Виды легкой атлетики

Давайте рассмотрим, какие виды спорта входят в легкую атлетику.

Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей.

Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.).

Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Виды бега в легкой атлетике:

- 
- A female athlete is shown in a starting crouch on a red running track. She is wearing a blue and white striped singlet and black shorts. She is positioned over her starting blocks, with her hands on the ground and her head down, ready to start a race. The background shows a blurred track and some yellow cones.
1. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м.
 2. Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м.
 3. Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м).
 4. Бег с препятствиями (стипль-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе.
 5. Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м).
 6. Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров).

Виды прыжков в лёгкой атлетике

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.

Виды метания в легкой атлетике:

Метание – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена.

1. 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.
2. Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг.
3. Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг.
4. Метание копья. Мужское копье весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.



Многоборья — спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.

- **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.**

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр входит 24 вида у мужчин, и 23 вида у женщин.

Спортсмены соревнуются в:

- беге на 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 и 10 000 метров,
- марафонском беге (42,195 км),
- барьерном беге на 110 м (для женщин 100 м),
- беге на 400 м,
- стипль-чезе — беге на 3000 м с препятствиями,
- спортивной ходьбе на 20 и 50 км (только мужчины),
- прыжках в высоту,
- прыжках с шестом,
- прыжках в длину,
- тройном прыжке, толкании ядра,
- метании диска,
- метании молота,
- метании копья многоборьях — десятиборье у мужчин и семиборье — у женщин,
- эстафетах 4 по 100 и 4 по 400 метров.

Пример анкеты обратной связи
Тема: «Лёгкая атлетика-королева спорта»

1. Первый вопрос семинара: Почему лёгкая атлетика-является королевой спорта?

1.1. Чем объяснить, что легкая атлетика-королева спорта?

1.2. Почему легкая атлетика-Олимпийский вид спорта?

1.3. Каким образом легкая атлетика, связана со спортивными играми?

1.4. Каким образом, легкая атлетика присутствует в других видах спорта?

2. Второй вопрос семинара: Каковы виды лёгкой атлетики?
-Бег, ходьба, прыжки, метание, многоборье

2.1. Чем объяснить, что бег делится на короткие и длинные дистанции?

2.2. Каким образом выполняются прыжки с места?

2.3. Как объяснить, что многоборье, это вид легкой атлетики?

2.4. Почему, толкание ядра, является дисциплиной легкой атлетики?