A photograph of two sprinters in starting blocks on a red track. The runner in the foreground is wearing a red and white singlet and blue shorts. The runner behind him is wearing a green and white singlet and white shorts. They are both in a low, ready starting position. The track has white lane markings and the number '5' is visible on the ground.

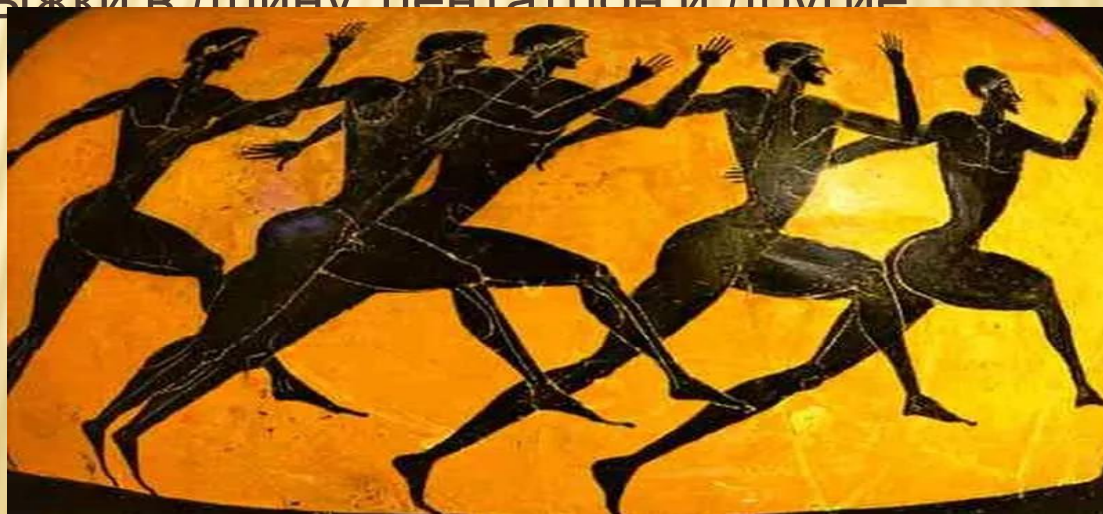
**Легкая атлетика –  
королева спорта!**

Выполнила учитель физической культуры МАОУ СОШ №  
42 Махлай Люция Ильдусовна

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

# ИСТОРИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Легкая атлетика один из древнейших видов спорта. 2800 лет – вот возраст легкой атлетики. За несколько веков до нашей эры разные народы устраивали состязания в беге, прыжках, метаниях, но особенно широкое распространение это получило в Древней Греции. В первых Олимпийских играх 776 г. до н.э. атлеты состязались в беге на одну стадию – 192 м. Далее программа все более усложнялась, появились другие дисциплины – бег на разные дистанции, метание диска и копья, прыжки в длину, пентатлон и другие.



# СОВРЕМЕННАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

На Олимпийских играх всего разыгрывается 47 комплектов наград, таким образом, легкая атлетика – это самый медалеемкий вид.

## Звезды легкой атлетики Елена Исинбаева

## Усэйн Болт

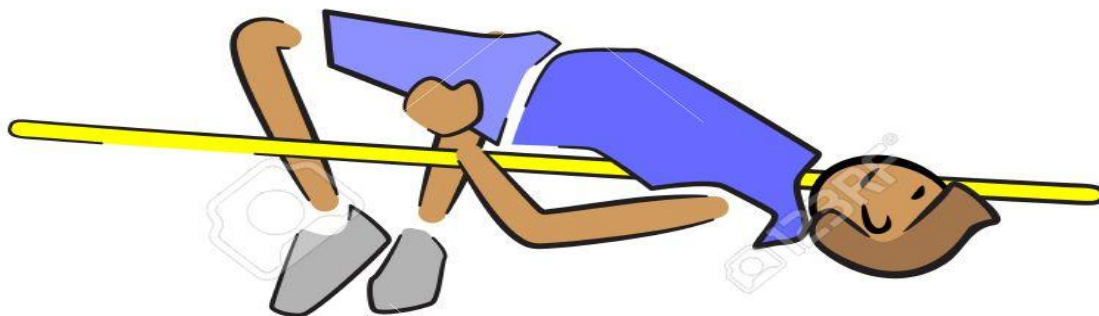


**Елена Исинбаева**  
Наша прима  
лёгкой атлетики

Чемпионка по прыжкам  
с шестом - 4м 89 см



# ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ



## Бег

Короткие дистанции -  
Спринт 100м,  
200м, 400 м

Средние дистанции  
800м, 1500м,  
3000м

Длинные дистанции  
5000м,  
10000м

Марафон 42км

Эстафетный бег 4x100,  
4x400, 4x800

Барьерный бег  
110 м, 400м,  
стпильчез  
3000м

## Прыжки

В длину,  
тройной прыжок

В высоту,  
с шестом

## Метания

Молот,  
диск, копье

Толкание  
ядра

## Ходьба

Спортивная  
ходьба  
20 км, 50  
км

## Многоборье

Десятиборье (муж)

Семиборье (жен)



# ЗНАЧЕНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, толкание ядра, а также легкоатлетического многоборья десятиборья, пятиборья и др. В современной спортивной классификации выделяется свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

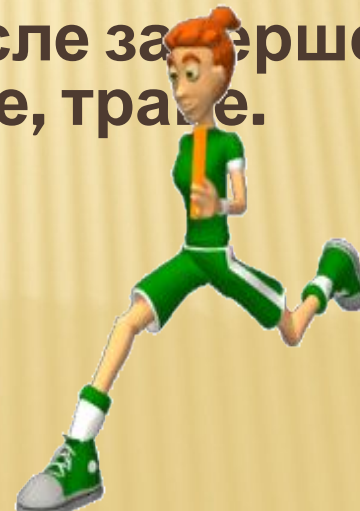


# ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

1. Соблюдать дисциплину в ходе занятий.
2. Заниматься в спортивной обуви и форме, соответствующей погодным условиям.
3. Заниматься легкой атлетикой только в местах, названных учителем, в поле его зрения. Запрещается без разрешения покидать место занятий.
4. Приступить к выполнению легкоатлетических упражнений только после разминки, в соответствии с рекомендацией и заданием учителя.



- **5. Помнить о возможности получения травмы на стадионе, поэтому нельзя:**
- бегать на встречу общему движению учащихся на беговой дорожке (бег по кругу стадиона осуществлять только в направлении против часовой стрелки);
  - бегать по дорожке, где скользко, грязно и можно упасть;
  - толкать впереди бегущего;
  - во время бега на короткие дистанции переходить на соседнюю беговую дорожку;
  - резко останавливаться после завершения бега;
  - садиться или ложиться сразу после завершения бега; сидеть или лежать на земле, траве.

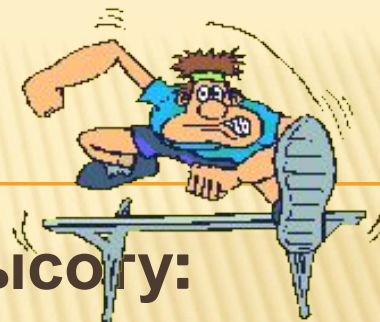






## □ **6. На занятиях по метанию:**

- не проводить встречного метания;
- строго устанавливать очередность метания снаряда (гранаты, мяча);
- перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что в секторе метания никого нет;
- не производить метание без разрешения учителя;
- нельзя стоять справа от метającego и находиться в зоне броска;
- не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя;
- не передавать снаряд для метания друг другу броском.



- 7. При проведении занятий по прыжкам в высоту:**
- в спортивном зале гимнастические маты на месте приземления необходимо укладывать плотно и ровно;
  - места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;
  - в случае использования учениками разбега с разных сторон следует усилить внимание к регулированию порядка выполнения прыжков: допускать к прыжкам сначала учеников, разбегающихся с одной стороны (толчковая нога левая), а затем с другой (толчковая нога правая);
  - не допускать поспешности с поднятием планки на предельную высоту.

- 
- **8. Требования безопасности в аварийных ситуациях**
    - при плохом самочувствии прекратить занятия и обязательно сообщить об этом учителю.
    - при получении травмы немедленно сообщить об этом учителю.
  
  - **9. Требования безопасности по окончании занятий**
    - убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
    - снять спортивный костюм и спортивную обувь.
    - принять душ или теплый душ, но вымыть лицо и руки с мылом.



**Занимайтесь легкой атлетикой!**

