

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports equipment icons: a soccer ball, a pair of red table tennis paddles with a ball, a brown American football, a colorful volleyball, a pair of blue badminton rackets with shuttlecocks, an orange basketball, a tennis racket with a yellow ball, another soccer ball, another pair of red table tennis paddles with a ball, another football, another volleyball, another pair of blue badminton rackets with shuttlecocks, and another basketball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white floral motifs.

Легкая атлетика



Лёгкая атлетика - один из наиболее древних видов спорта.

В широких кругах любителей спорта она носит титул – **Королева спорта**

Принято считать, что история лёгкой атлетики
началась с соревнований в беге на
олимпийских играх Древней Греции
(776 год до нашей эры)



Виды легкой атлетики

Бег

Ходьба

Прыжки

Метание

Многоборье

Бег



один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием «фазы полёта», осуществляется сложной работой скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен те же движения, что и при ходьбе.

Ходьба

В отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй.



Прыжки

быстрое перемещение тела
в воздухе после отталкивания
от какой-либо опоры.





Молот



Диск



Копье



Ядро

Метание

закключающаяся в метании
специального спортивного
снаряда на дальность.

Многоборье

совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах:

- бег
- бег с барьерами
- прыжок в длину
- толкание ядра
- метание диска
- метание копья
- прыжок с шестом
- прыжок в высоту



