

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ НА ТЕМУ:  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- Греческое слово «атлетика» в переводе означает борьбу, упражнение. В Древней Греции атлетами называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. В настоящее время атлетами называют физически развитых, сильных людей.
- Современная легкая атлетика - это вид спорта, включающий такие упражнения, как ходьба, бег, прыжки, метания, и многоборья, составленные из перечисленных упражнений. По многочисленным легкоатлетическим упражнениям проводятся спортивные соревнования, организуется подготовка спортсменов. Легкая атлетика является важным средством физического воспитания молодежи.

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- ◉ Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки, несложное оборудование - все это позволило легкой атлетике стать массовым видом спорта, доступным каждому человеку. Не случайно легкую атлетику называют «королевой спорта».
- ◉ Ходьба, бег, прыжки и метания воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств. Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность. Занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе -- на стадионе, в парке, в лесу. Отсюда высокоэффективное оздоровительное влияние упражнений легкой атлетики. Занятия легкой атлетикой имеют большое воспитательное значение. Они способствуют формированию характера, привычки к здоровому режиму. Участие в соревнованиях по легкой атлетике воспитывает у спортсменов волю, чувства коллективизма и ответственности.

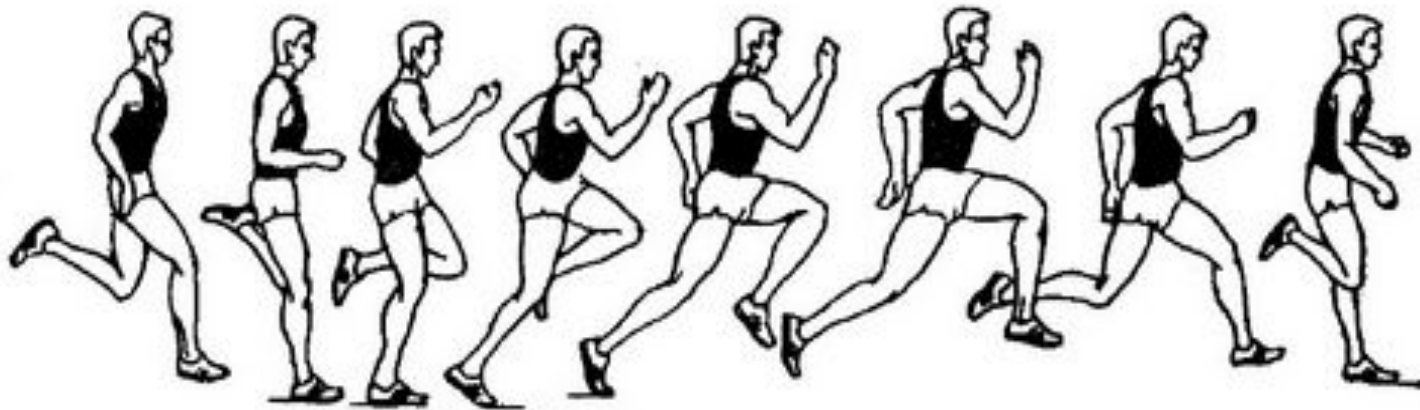
# ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

- ◎ **Бег** — один из способов передвижения; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.
- ◎ В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.



# БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

Бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед); нога касается дорожки передней частью стопы



# ФИНИШНАЯ ЛИНИЯ

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является **ФИНИШИРОВАНИЕ**. Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.



# ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

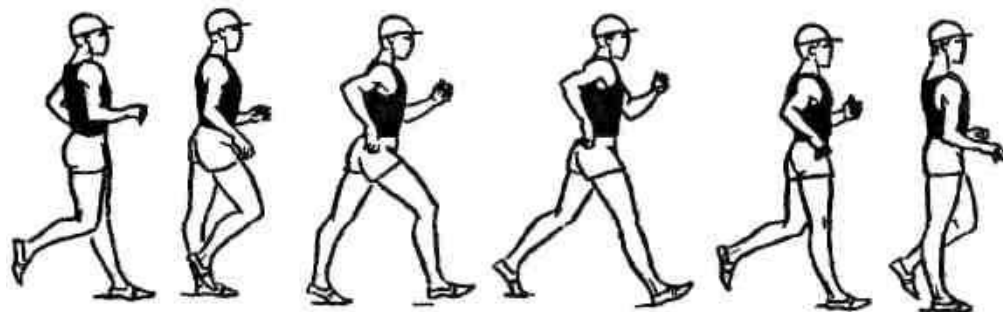
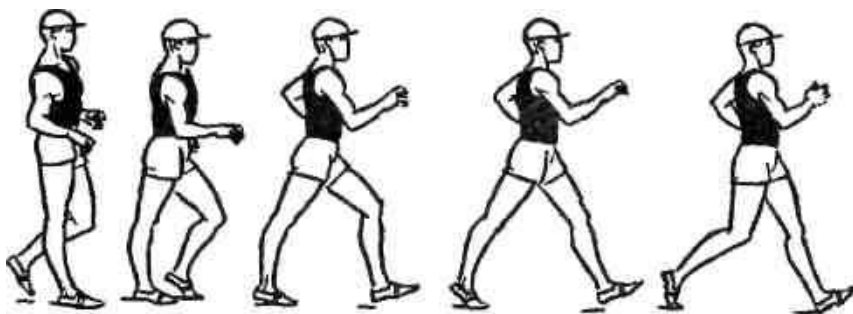
- ◎ **Виды легкой атлетики подразделяют на 5 разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья.**



# СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины).

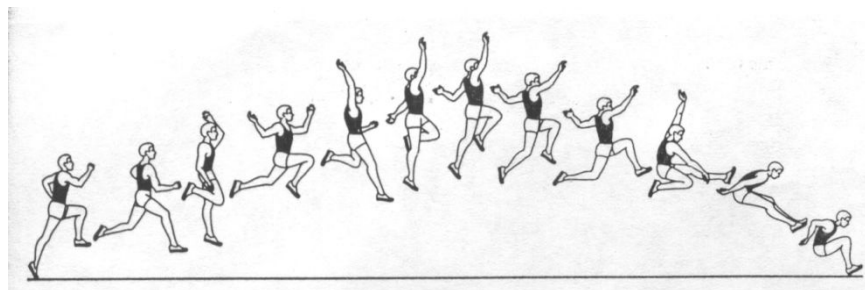
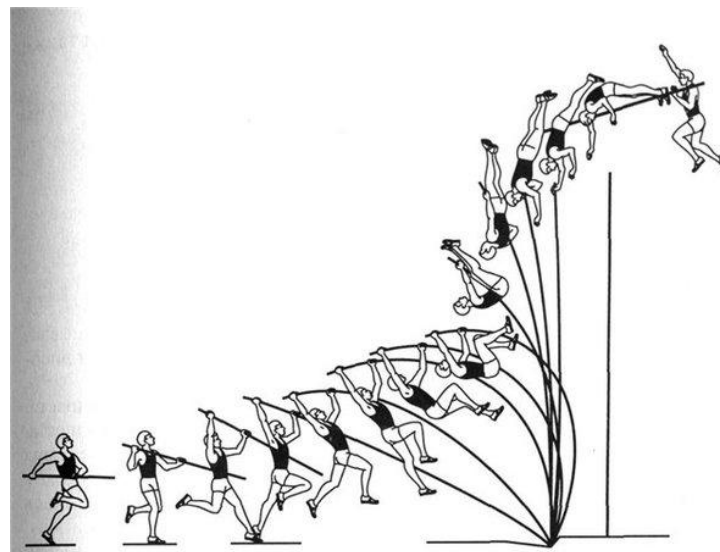
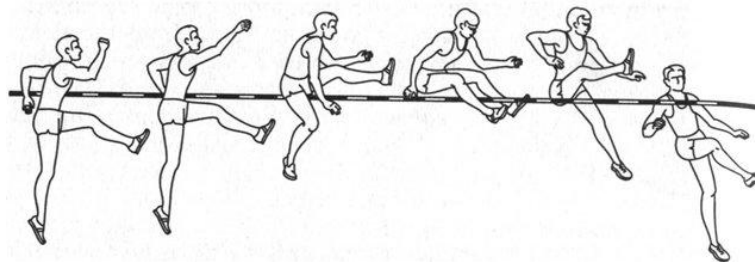
Спортивная ходьба - это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.



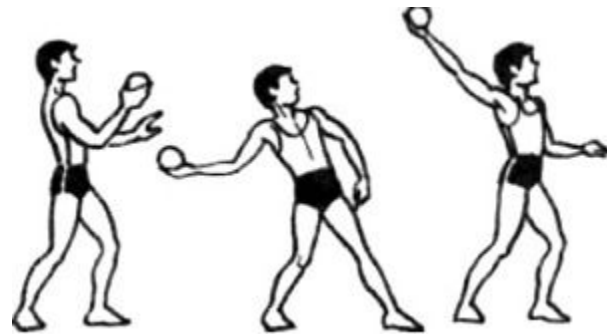


# ПРЫЖКИ

- Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).
- *Прыжок в высоту с разбега.* Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой.
- *Прыжок с шестом.* Требуется от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров.
- *Прыжок в длину.* При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком.



# МЕТАНИЯ



- **Метания** - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. – метание молота, в 1906 г. – метание копья.

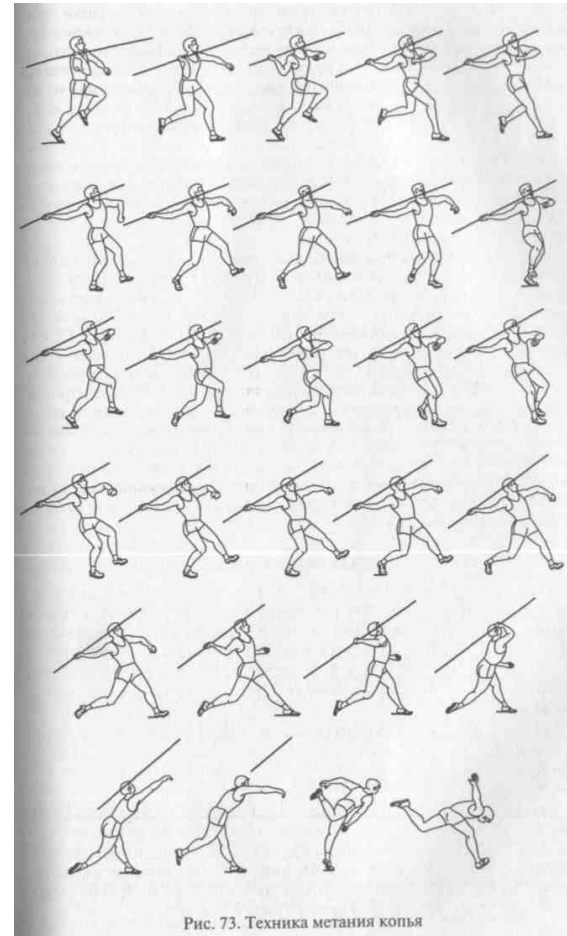


Рис. 73. Техника метания копья

# МЕТАНИЯ

Все ядра, копья, молоты и диски, которыми пользуются спортсмены на соревнованиях соответствуют требованиям ИААФ и имеют соответствующий сертификат.

## *Требованиям ИААФ по весу*

Снаряды	Женщины	Мужчины		
	Девушки Юниоры Взрослые	Юноши	Юниоры	Взрослые
Ядро	4.000	5.000	6.000	7.260
Диск	1.000	1.500	1.750	2.000
Молот	4.000	5.000	6.000	7.260
Копье	600	700	800	800

# МНОГОБОРЬЯ

- ⦿ Многоборье – вид спорта или спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.
- ⦿ Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке.



# ПРИКЛАДНЫЕ МНОГОБОРЬЯ

- Виды прикладных многоборий:
- **Военное троеборье** — стрельба, преодоление 400-метровой полосы препятствий, метание гранаты.
- **Офицерское многоборье** — стрельба из пистолета Макарова, гимнастика, плавание на 100 м, кроссовый бег на 3 км; в зимнем варианте плавание может отсутствовать, а бег заменяется лыжной гонкой на 10 км.
- **Авиационное многоборье** — лопинг, прыжки на батуте, гимнастическое колесо, стрельба, бег на 1 км.
- **Морское пятиборье** — плавание (дистанция от 100 до 400 м), кроссовый бег (дистанция от 500 до 1500 м), стрельба из малокалиберной винтовки, гребля на ялах (дистанция от 500 до 2000 м), парусная гонка на ялах; четырёхборье и троеборье составляется из любых видов пятиборья.
- **Служебные многоборья** полиции: шестиборье — бег на 100 м и 3000 м, прыжки в длину, метание гранаты, плавание на 100 м, преодоление полосы препятствий со стрельбой из пистолета Макарова;
- пятиборье — скоростное маневрирование на мотоцикле с коляской, преодоление 200-метровой полосы препятствий, бег на 3000 м, стрельба из табельного оружия, плавание на 100 м.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! 😊

