ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Техника безопасности

- На урок по легкой атлетике допускаются учащиеся в спортивной форме. При занятиях на улице форма должна соответствовать погодным условиям.
- Для занятиях в зале обувь должна иметь белую нескользящую подошву (желательно кроссовки)
- Перед занятием необходимо сделать разминку
- Во время разминочного бега необходимо соблюдать дистанцию, не перегонять впереди бегущего, чтобы исключить столкновения.
- Во время бега на короткие дистанции необходимо бежать по своей дорожке. После финиша резко не тормозить!
- После бега на длинные дистанции ЗАПРЕЩАЕТСЯ садится на скамейки или ложиться на пол (траву). Нужно обязательно походить и восстановить дыхание.

Техника безопасности

- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки
- Без разрешения учителя не брать спортивный инвентарь и не залезать на спортивные снаряды. По окончанию урока убрать на свои места спортивный инвентарь.
- Перед выполнением метания, посмотреть нет ли в секторе посторонних людей
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь
- Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска

Легкая атлетика включает в себя:

Бег

Спортивная ходьба

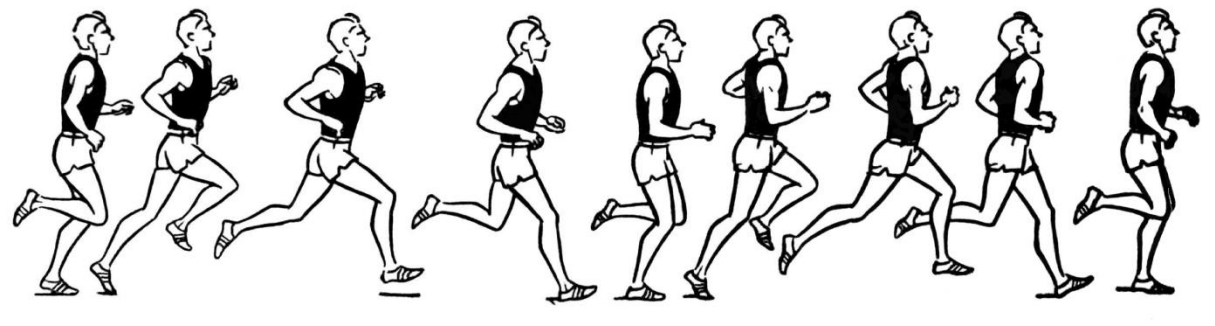
Прыжки

Многоборье

Метания

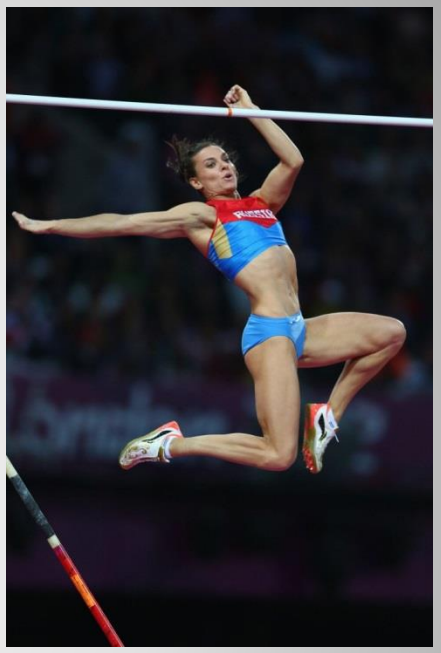
Бег

Бег - естественный способ передвижения входящий во многие виды спорта. В лёгкой атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперёд-вверх, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.



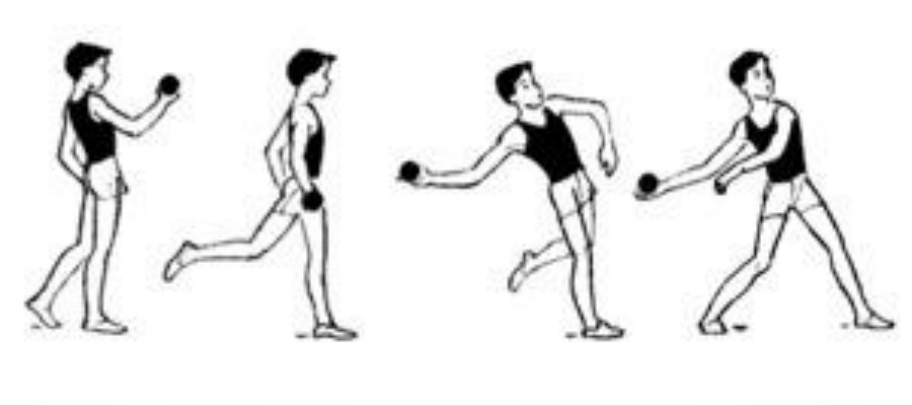
Прыжки делятся на:

- Прыжок в длину
- Тройной прыжок
- Прыжок с шестом
- Прыжок в высоту



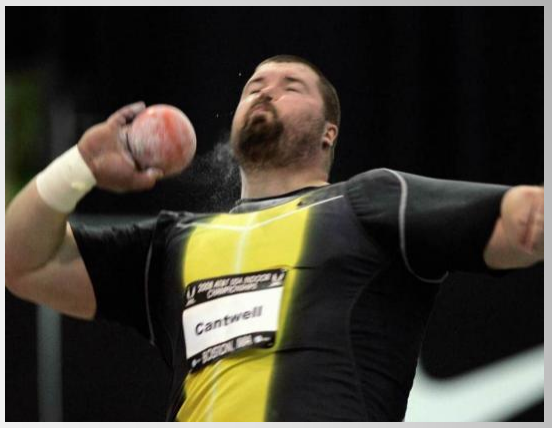
Метание

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метающей руки. Три пальца размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец поддерживают его с боков. Техника метания делится на три фазы: разбег, бросок, торможение после броска.



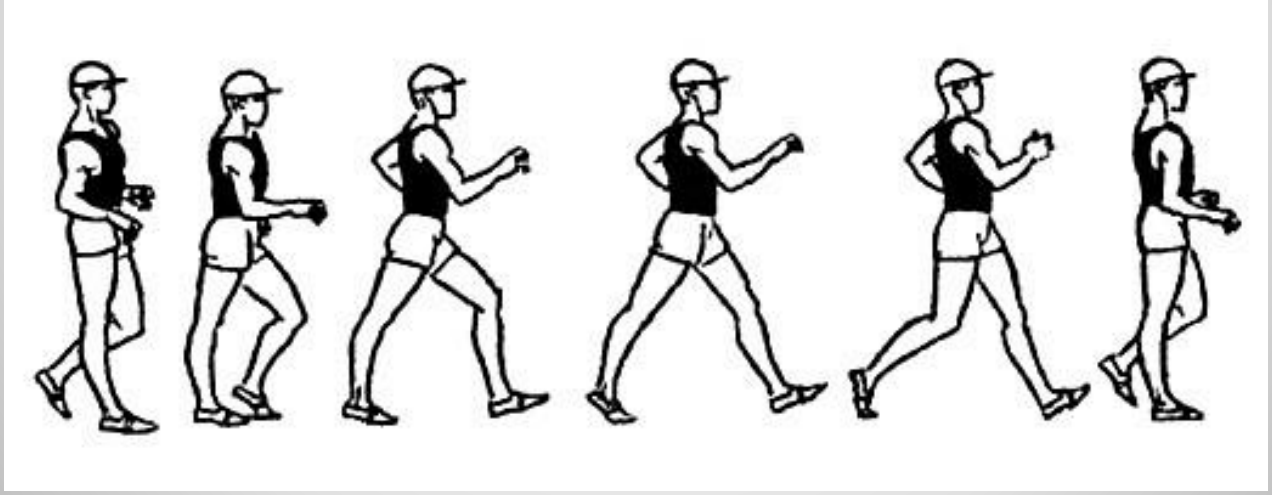
В легкой атлетике метают:

- Копье
- Молот
- Диск
- Толкают ядро



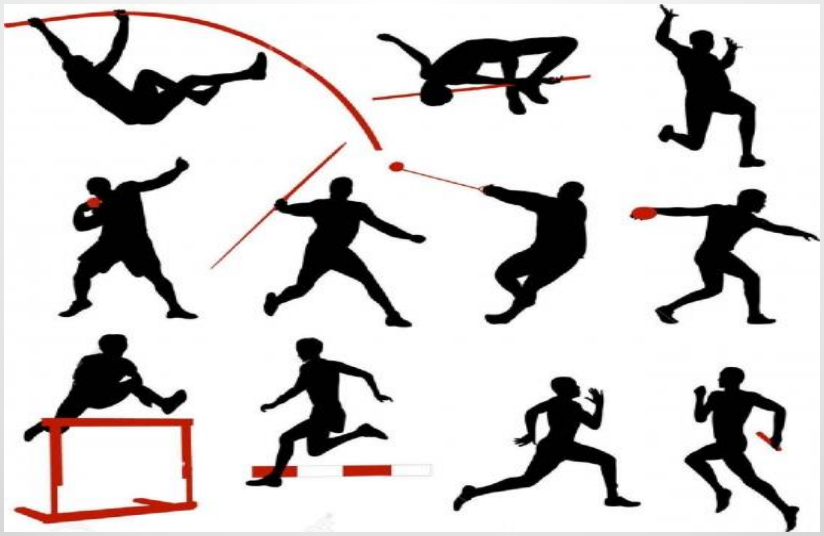
Спортивная ходьба

- **Спортивная ходьба - это легкоатлетическая дисциплина, в которой, должен быть постоянный контакт ноги с землёй.**



Многоборье

- **Многоборье – это совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета.**



Виды легкоатлетического многоборья:

- ***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.**