

Лёгкая атлетика



Техника безопасности

The background is a solid teal color. In the lower half, there is a faint, stylized illustration of two hands shaking, rendered in a lighter shade of teal. The hands are positioned horizontally, with the left hand on the left and the right hand on the right, their fingers interlaced in a firm grip.

При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

Общие требования.

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать учителю
- При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю

Требования перед занятиями.

- Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- Протереть насухо спортивные снаряды для метания(диск, ядро, гранату т.д.).
- Провести разминку.

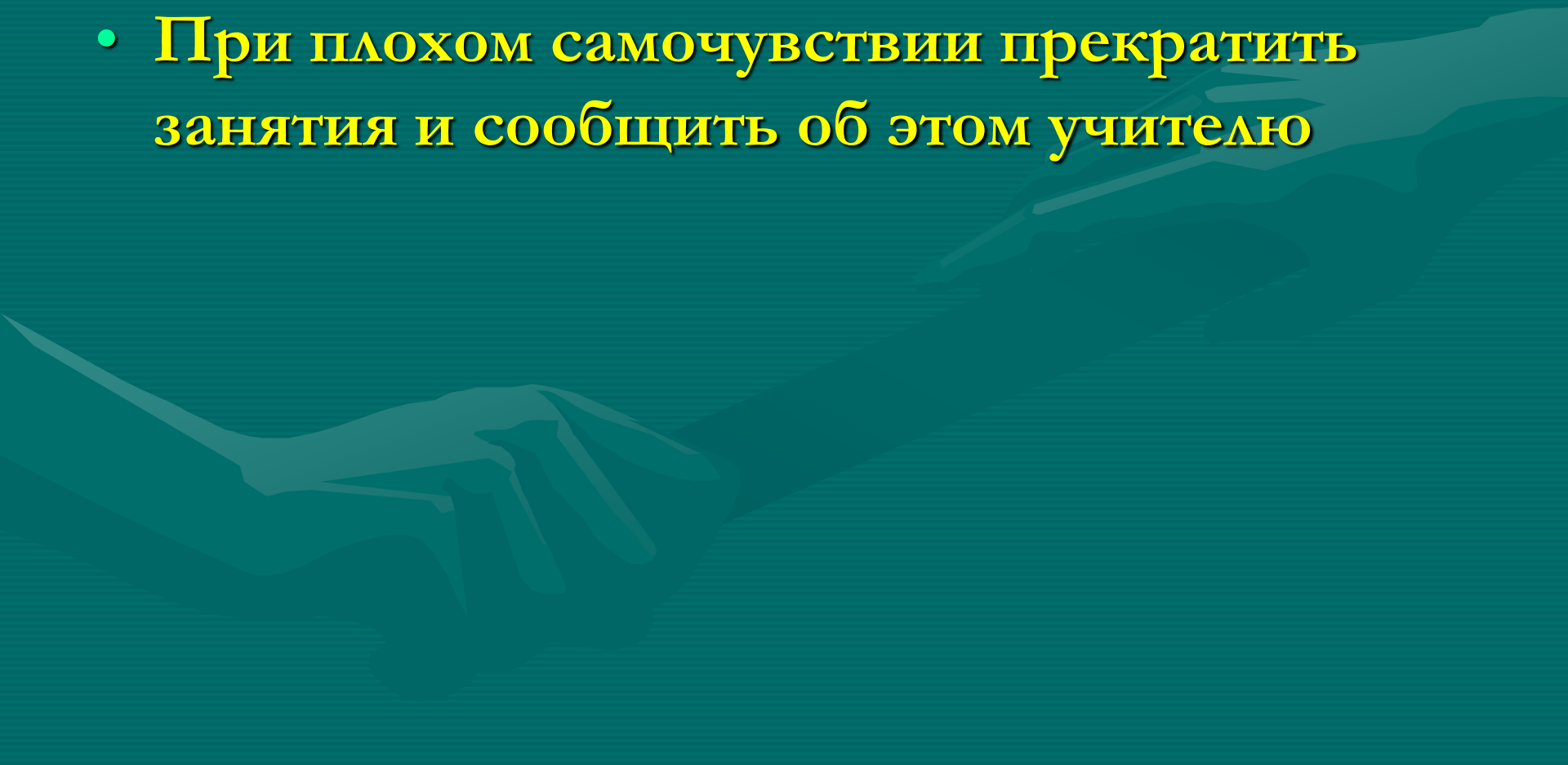
Требования во время занятий.

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.
- Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

- Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- Не производить метания без разрешения учителя(преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- Не стоять справа от метającego, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя(преподавателя).
- Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

Требования в аварийных ситуациях.

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю



Требования по окончании занятий.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



История развития лёгкой атлетике.

Зарождение олимпийских игр произошло в Древней Греции

Первые исторические записи о древних
Олимпийских играх относятся к 776 г. до н.
э.

До состязаний не допускались: рабы,
иностранцы и женщины.

Состязания проводились в следующих дисциплинах:

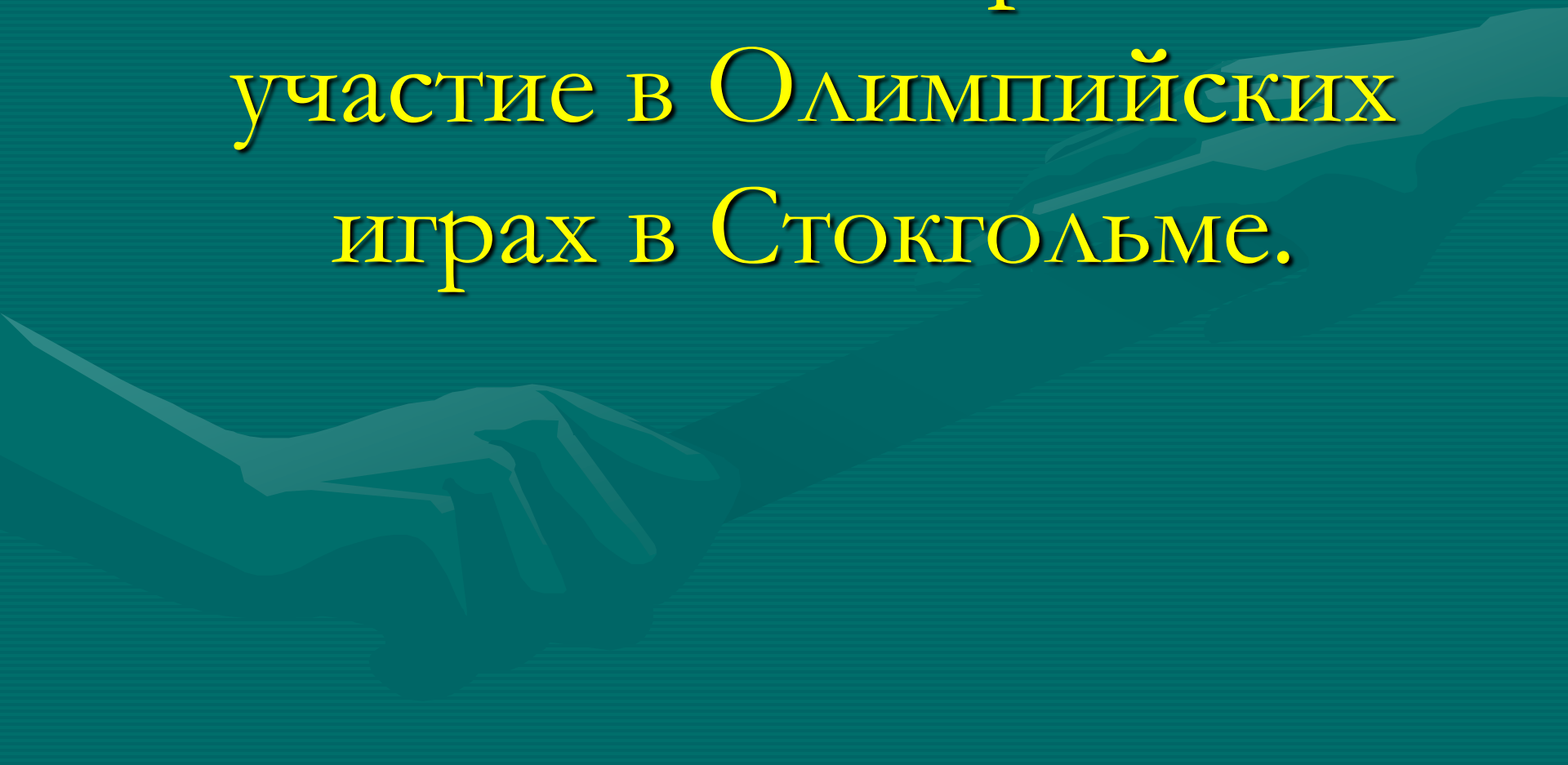
- Гонки на колесницах
- Панкратион (соединение борьбы с кулачным боем)
- Кулачный бой
- Верховая езда
- Пентатлон (бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба).

Дистанция для бега
равнялась 600 ступням,
что составляло 1 стадий
– 192 м 27 см. Отсюда
появилось слово
«стадион».

Отечественная атлетика

- 1888г. под Петербургом был создан первый кружок любителей бега.
- 1905г. проведено первенство Петербурга по лёгкой атлетике.
- 1908г. первенство России приняло участие 50 спортсменов.

1912г. Россия приняла
участие в Олимпийских
играх в Стокгольме.



Спортивная ходьба

Ходьба — естественный способ передвижения человека. Спортивная ходьба отличается от обычной как большей скоростью, так и специфической техникой. Спортивная ходьба классифицируется в зависимости от места проведения соревнований (дорожка стадиона, шоссе, дорога). На стадионе скороходы соревнуются на дистанциях 3, 5, 10, 20, 50 км и в часовой ходьбе, а по шоссе на 15, 20, 25, 30 и 50 км. Участники соревнований обязаны придерживаться определенных правил, главные из которых постоянный контакт спортсмена с дорожкой и прохождение вертикали через прямую не согнутую в коленном суставе ногу.

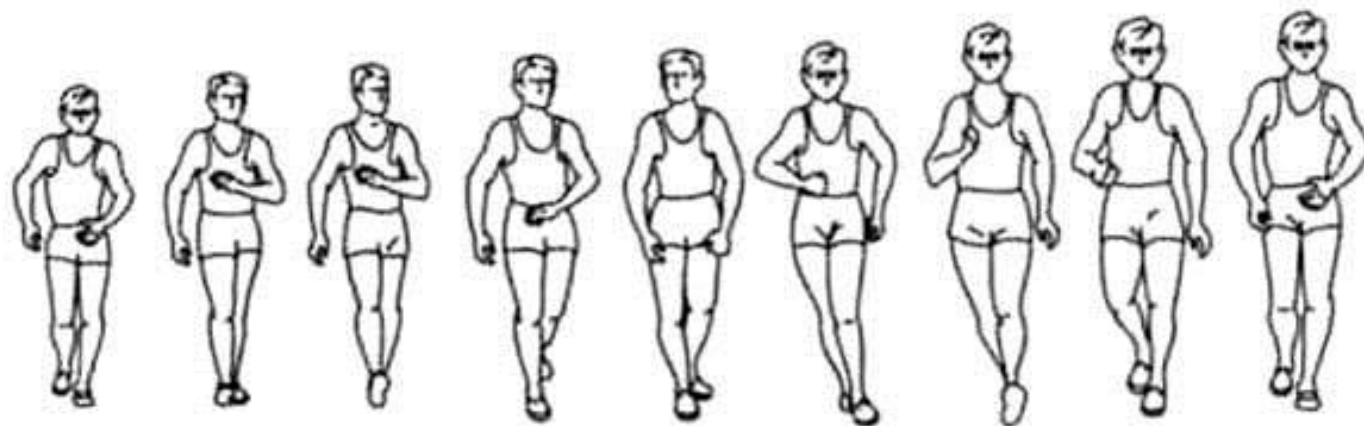
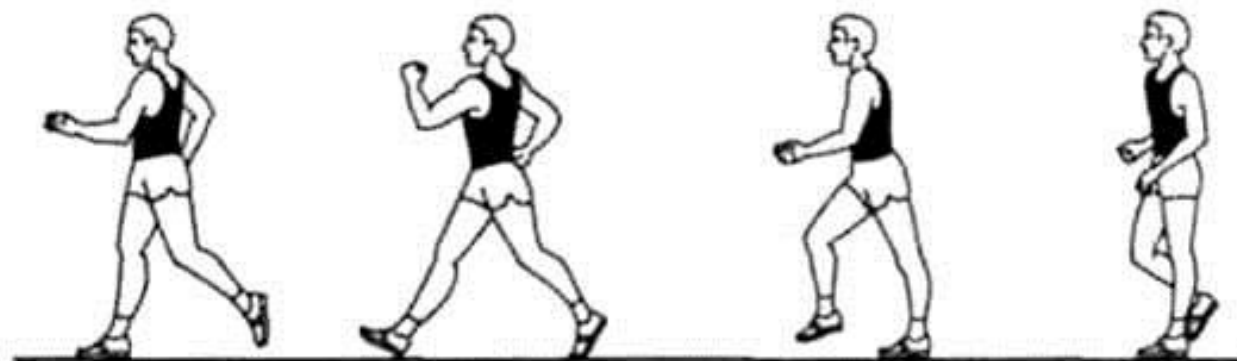
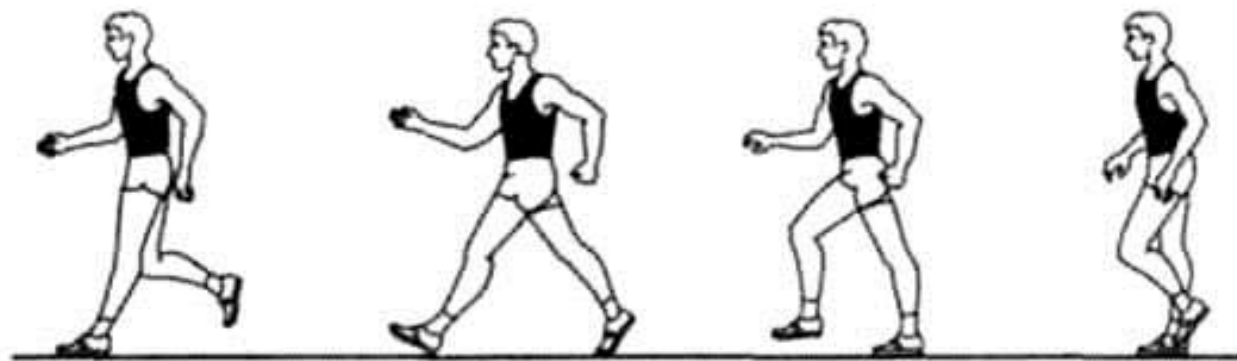


Рис. 15. Техника спортивной ходьбы

Бег.

- *Бег* — основной вид легкой атлетики. Бег подразделяется на гладкий (по дорожкам стадиона), с естественными препятствиями (кросс), с искусственными препятствиями (барьерный) и эстафетный.

Гладкий бег

- *Гладкий бег* состоит из спринтерского бега (бег на короткие дистанции от 30 до 400 м), бега на средние дистанции (от 500 до 2000 м), стайерский (бег на длинные дистанции от 3 до 10 км), на сверхдлинные дистанции (20,25,30 км, часовой и двухчасовой бег).



POSTED AT WWW.ELLF.RU

Кросс.

- *Кросс* по пересеченной местности проводится на разнообразных дистанциях от 500 м до 14 км, а бег по дорогам (шоссе) на 15, 20, 30, 42 км 195 м (марафон), 100 км, суточный бег.

Эстафетный бег.

- *Эстафетный бег* может проводиться на коротких дистанциях 4х60, 4х100, 4х200, 4х400 м, на средних дистанциях — 5х500, 3х800, 4х800, 10х1000, 4х1500 м и на смешанных дистанциях — 400 + 300 + 200 + 100 м и 800 + 400 + 200 + 100 м.



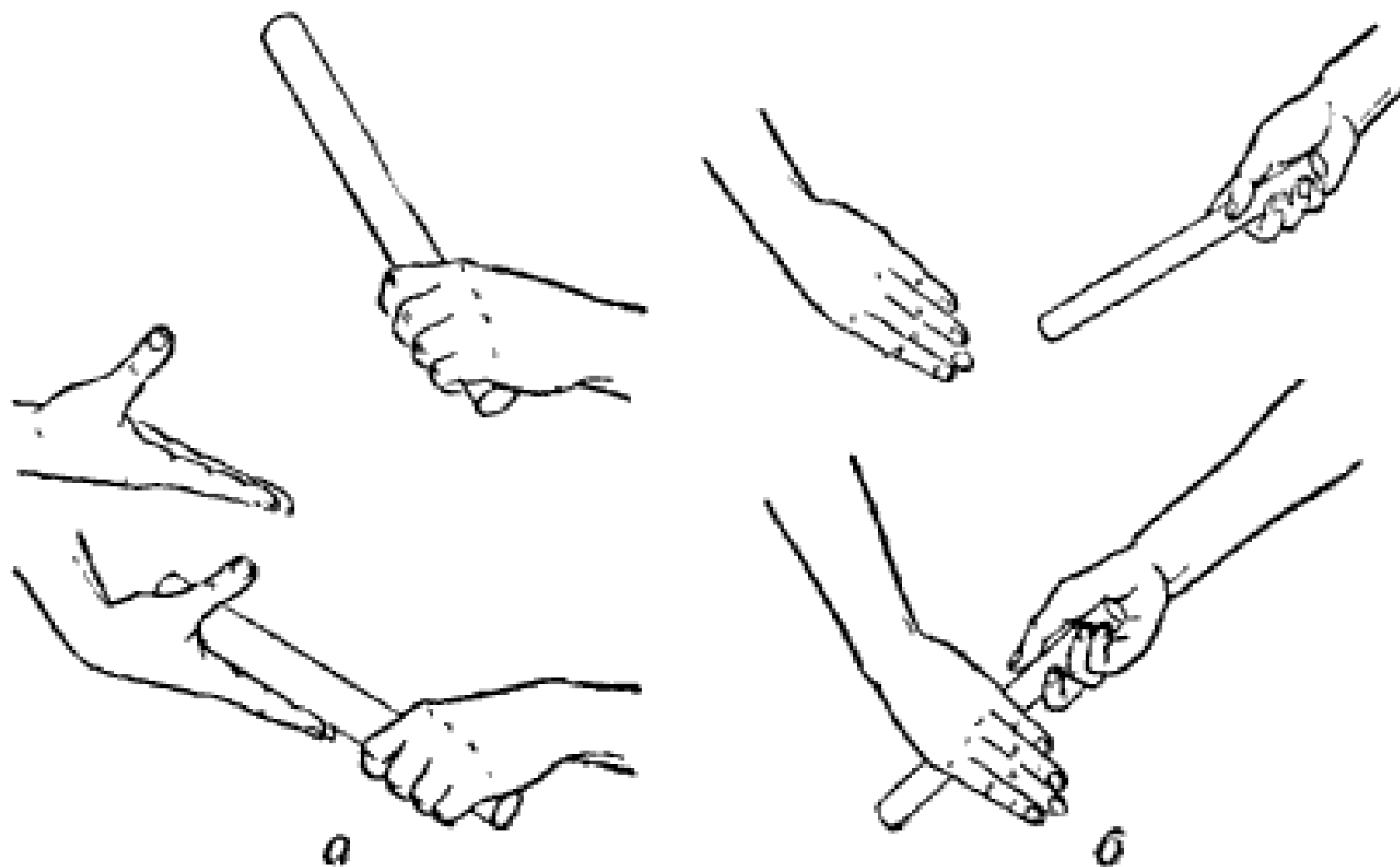


Рис. 47. Способы передачи эстафетной палочки: а — сверху, б — снизу.

Бег с искусственными препятствиями

- *Бег с искусственными препятствиями* включает в себя бег с препятствиями (стипель-чез) и барьерный бег. Стипель-чез проводится на дистанции 1500, 2000 и 3000 м. Барьерный бег осуществляется на дистанциях 60, 80, 100, 200 и 400 м.



Прыжки.

- *Прыжки* включают в себя упражнения с преодолением длины и высоты. Они выполняются с места или с разбега. Прыжки с места не включаются в программу современных соревнований, а носят прикладной характер.

Прыжки в длину.

- *Прыжки в длину* выполняются тремя способами — «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницами»;
- *Тройной прыжок* в длину состоит из трех последовательно выполняемых прыжков — «скачка», «шага» и «прыжка».

Прыжки в высоту.

- *в высоту* — «перешагиванием» и «фосбери-флоп» (ранее использовались «перекат», «волна» и «перекидной»).
- *Прыжок с шестом* выполняется с помощью подвижной опоры (шеста).

Способ «перешагиванием»



Споб «фосбери-флоп».



Прыжки с шестом.



Метание.

- *Метания* предназначены для перемещения спортивных снарядов на различные расстояния. Метания классифицируются в зависимости от характера разгона снаряда (по прямой, по кругу с вращением) и способов их держания. С вращением метают диск, молот, ядро, по прямой — ядро (со скачка), копьё, гранату, мяч.



Многоборья.

- *Многоборья* состоят из нескольких видов легкой атлетики. Название многоборья зависит от количества входящих в него видов.
- Обычно в многоборья входят бег, прыжки, метания, что позволяет определить разностороннее развитие спортсмена. Возможны проведения соревнований по троеборью, четырехборью и пятиборью, шестиборью и восьмиборью.

Конец.

