

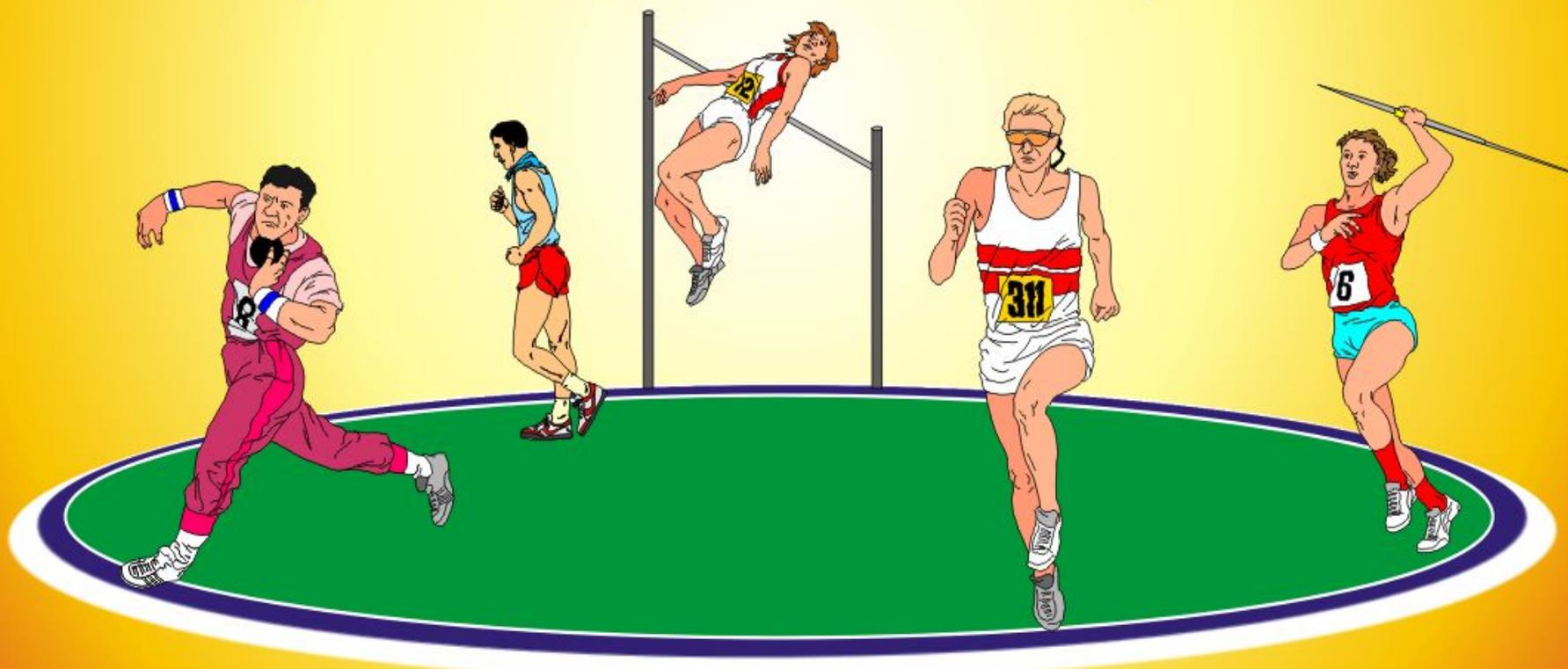


Спортивный калейдоскоп

Выполнила:
Учитель физической культуры
МАОУ гимназии 40
Бутенко Ольга Викторовна



Лёгкая атлетика - королева спорта





ЛЁТКАЯ АТЛЕТИКА

Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Совокупность видов спорта, объединяющая пять дисциплин:

бег;

спортивная ходьба;

прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом);

метание (диска, копья, молота), толкание ядра;

легкоатлетические многоборья.





ЛЁТКАЯ АТЛЕТИКА

Бег - “Король тренировки”



Один из самых доступных и широко распространённых видов тренировочных упражнений.

Объединяет следующие виды : спринт, бег на средние дистанции,

бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета

Дистанции

короткие дистанции

средние дистанции

длинные дистанции

бег на сверхдлинные дистанции

марафон

бег с препятствиями

эстафета





ЛЁТКАЯ АТЛЕТИКА

*Эстафета нелегка.
Жду команду
для рывка.*





ЛЁТКАЯ АТЛЕТИКА

*Эстафета нелегка.
Жду команду
для рывка.*

СТАРТ



Старт



**НИЗКИЙ
СТАРТ**
*бег на
короткие
дистанции*



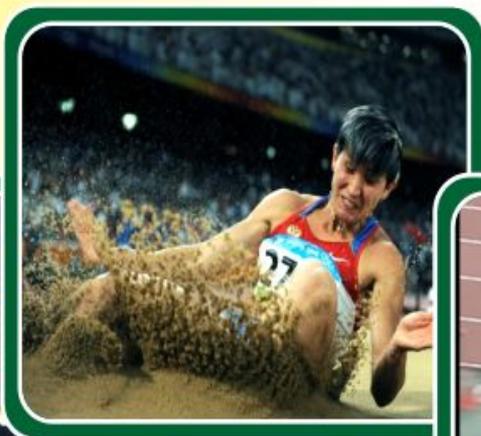
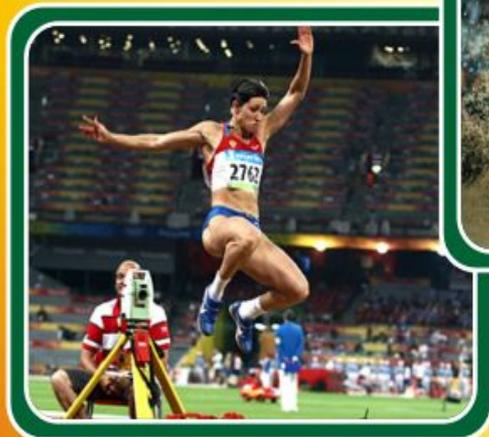
**ВЫСОКИЙ
СТАРТ**
*бег на
длинные
дистанции*



ЛЁТКАЯ АТЛЕТИКА

Прыжки в длину

Прыжок в длину — дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.





ЛЁТКАЯ АТЛЕТИКА

Прыжки в высоту

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.





ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Тройной прыжок

Тройной прыжок — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы.

Технически, тройной прыжок состоит из трёх элементов: «скачок» «шаг» «прыжок» .





ЛЁТКАЯ АТЛЕТИКА

Метание

Метание диска — дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — диска, на дальность. Требуется от спортсменов силы и координации движений.



Метание копья — одна из легкоатлетических дисциплин. Заканчивается в метании копья на расстояние.

Метание молота — соревнования по метанию специального спортивного снаряда — молота — на дальность. Требуется от спортсменов силы и координации движений.



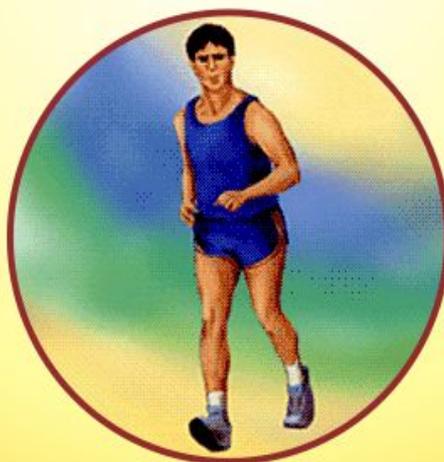
Толкание ядра — соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки специального спортивного снаряда — ядра. Требуется от спортсменов взрывной силы и координации.



ЛЁТКАЯ АТЛЕТИКА

Спортивная ходьба

Спортивная ходьба является чередованием шагов, которые должны выполняться так, чтобы ходок постоянно имел контакт с землёй.



Проверь себя.

Лёгкая атлетика.

Укажите верный ответ.

Класс __. Фамилия _____, имя _____

“Король тренировок” - это... *а) прыжки; б) метание; в) бег.*

Один из снарядов для метания. *а) гиря; б) мяч; в) обруч.*

В длину, в высоту, с шестом - это... *а) метание; б) бег; в) прыжки.*

Беговой круг на стадионе равен.... *а) 480м.; б) 500м.; в) 400м.*

Родина Олимпийских игр. *а) Египет; б) Греция; в) Франция.*

Исходное положение в беге на короткие дистанции. *а) высокий старт; б) средний старт; в) низкий старт.*

Лёгкая атлетика - королева спорта

