

ЗАЧЁТНАЯ РАБОТА

**ВИДЫ ЛЁГКОЙ
АТЛЕТИКИ**

Работа выполнена Черкесовой Л.В.

Санкт-
Петербург
2012

Лёгкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Основой лёгкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.



Спортивная ходьба имеет сходство с обычной Ходьбой, но сложнее по координации движений. Она позволяет достигать значительно большей Скорости передвижения.



БЕГ – является основой, главным видом лёгкой атлетики. Обычно именно бег становится центральной частью всех соревнований.

Бег на короткие дистанции называется **спринт**.





БЕГ на средние дистанции (
500-2000м)

БЕГ на длинные дистанции
(3000-10000м)

БЕГ на сверхдлинные дистанции (20,
25, 30км)

МАРАФОН (42 км 195 м)



Барьерный бег проводится на различные дистанции, по отдельным дорожкам, через барьеры различной высоты, расставленные на определённом расстоянии друг от друга в соответствии с правилами соревнований.



ПРЫЖКИ в лёгкой атлетике подразделяются по своему назначению —
- в высоту и в длину

Прыжки выполняются с места и с разбега





Из всех способов прыжка **в высоту** с разбега наиболее эффективными являются «перекидной» и «фосбюри-флоп». Другие способы прыжка – «перешагивание», «волна», «перекат» - используются как средства спортивной подготовки.

МЕТАНИЯ – это упражнения преимущественно скоростно-силового характера, целью которых является перемещение Снарядов на возможно большее расстояние.



Прыжок **в длину** выполняется различными способами. В длину можно прыгать способом «согнув ноги», «прогнувшись» или «ножницами».

Тройной прыжок состоит из последовательно выполняющихся «скачка», «шага» и «прыжка».



ЛЁГКУЮ АТЛЕТИКУ

НАЗЫВАЮТ

КОРОЛЕВОЙ
СПОРТА