

## Легкая атлетика: Челюбеев С.С

### Понедельник:-

Разработать конспект — **Виды легкоатлетических упражнений.**

- Кросс – бег по пересечённой местности.
- Пробег – бег по дороге с твёрдым покрытием, обычно проводится на асфальтовом покрытии по дорогам общего назначения на расстояния от 10 км. Наиболее известный пробег – марафон – имеет дистанцию 42 195 метров.

Спортивная ходьба отличается от беговых видов лёгкой атлетики тем, что в ней должен быть постоянный контакт какой-либо ноги с землёй. Соревнования проводятся на дистанциях от 5 до 50 км как в помещении, так и на открытом воздухе.

Прыжки в высоту выполняются с разбега через закреплённую на определённой высоте планкой.

Прыжок с шестом – единственная из прыжково-беговых дисциплин, требующая специального инвентаря (шест) и специальной (гимнастической) подготовки спортсмена.

Прыжок в длину, наряду с бегом, является одной из древнейших дисциплин лёгкой атлетики – и одной из наиболее консервативных: рекорды в этом виде спорта случаются нечасто и держатся долго: нынешний рекорд в 2 м 95 см установлен ещё в 1991 году, а предыдущий рекорд (2 м 90 см) держался 23 года.

Тройной прыжок – горизонтальный прыжок, состоящий из трёх элементов (скачок, шаг, прыжок), в конце каждого из них спортсмен касается земли ногой. Современный рекорд установлен в 1995 году и составляет 18 м 290 см.

Толкание ядра – соревнования на метание на дальность спортивного ядра – шара весом 7 кг 260 г для мужчин и 4 кг – для женщин.

Метание диска – древний вид спорта, заключающийся в метании с места спортивного диска на дальность.

Метание копья отличается от других метательных дисциплин тем, что спортсмен перед метанием снаряда выполняет разбег по дорожке со специальным (беговым) покрытием.

Метание молота заключается в метании с места специального снаряда – молота – представляющего собой металлическое ядро, соединённое с рукояткой стальной проволокой.

Многоборье представляет собой совокупность нескольких легкоатлетических дисциплин, что позволяет выявить самого разносторонне развитого спортсмена. По количеству включённых в многоборье дисциплин различают десятиборье, семиборье и пятиборье.

Занятия лёгкой атлетикой привлекают множество любителей физической культуры по всему миру, но, несмотря на простоту и безопасность большинства легкоатлетических упражнений, для получения наилучшего результата и предотвращения травм следует соблюдать правила техники безопасности.

**Вторник:** изучение материала.

Бег – наиболее доступная и распространённая дисциплина лёгкой атлетики. В зависимости от расстояния и условий бег делится на несколько видов.

На стадионе выполняется большинство соревнований по бегу, относящихся к олимпийским видам спорта:

- Спринт – бег на короткие (60—400 метров) дистанции по выделенным дорожкам.
- Бег на средние дистанции (800—3000 метров и 3000 метров с препятствиями).
- Бег на длинные дистанции (более 3000 метров).
- Барьерный бег – бег на короткие (50—400 метров) дистанции с перепрыгиванием через барьеры.
- Эстафета – командный вид спорта, в котором участники по очереди пробегают дистанции (обычно – спринтерские), передавая друг другу очередь пробежки с помощью эстафетной палочки.

**Среда-** Изучить материал в данной ссылке-  
<http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102202.pdf>

**Пятница-** Изучить материал в данной ссылке-  
<https://training365.ru/begovye-uprazhneniya/>

