Физическая культура. 12 ПДО. (Архипкина О.В.) 14.04.2020

***Тема*: Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.**

***Задание 1:***Изучить данную тему и ответить на вопросы в письменном виде. Ответы сфотографировать и отправить в беседу вашей группы , которую вы можете найти по ссылке <https://vk.com/club193969271>

***Задание 2:*** Комплекс утренней гимнастики №2 выполнять ежедневно.

**Контрольные вопросы к заданию №1**

1. По каким параметрам можно классифицировать легкоатлетические виды спорта?

2. Сколько видов, и какие составляют основу легкой атлетики?

3. Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр у мужчин и женщин?

4. Какой бег называется кроссовым и где он проводится?

5. На какие группы делятся легкоатлетические прыжки, и какие виды в эти группы входят?

6. На какие группы делятся легкоатлетические метания?

7. Какие виды многоборья у мужчин и женщин являются классическими, и что в них входит?

8. Где и как используются легкоатлетические упражнения?

9. Как можно характеризовать легкую атлетику?

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин — 56 и 15 видов спорта, соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на *циклические, ациклические* и *смешанные,* а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: *скоростные, силовые, скоростно-силовые*, *скоростной выносливости, специальной выносливости.*

Также виды легкой атлетики делят на *классические* (К) (олимпийские) и *неклассические* (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин — 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Рассмотрим **группы видов легкой атлетики.**

***Ходьба*** — циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе — 3, 5, 10, 20 км; в манеже — 3, 5 км; на шоссе — 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин — 20 и 50 км, у женщин — 20 км.

***Бег*** делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег спрепятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

*Гладкий бег —* циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300 — 600 м), специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный с п р и н т проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

*Бег на выносливость:* - средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля — проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10 000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже — только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

 - сверхдлинные дистанции — 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км —проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультрадлинные дистанции — суточный бег проводится на стадионе или шоссе, частвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль — самую длинную дистанцию непрерывного бега.

*Барьерный бег —* по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300 м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

*Бег с препятствиями —* по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции у женщин — 2000 м; дистанции у мужчин 2000, 3000 м В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

*Эстафетный бег —* по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х 100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 х 200 м и 4 х 400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты — мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м — у мужчин, и 400 + 300 + 200 + 100 м — у женщин.

*Кроссовый бег* — бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции — 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин — 1, 2, 3, 4, 6 км.

***Легкоатлетические прыжки*** делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега.

Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) *прыжок в высоту с разбега* (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) *прыжок с шестом с разбега* (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков :

а) *прыжки в длину с разбега* (К) — по структуре относятся ксмешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) *тройной прыжок с разбега* (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

***Легкоатлетические метания*** можно разделить на следующие группы:

1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;

2) метание снарядов из круга;

3) толкание снаряда из круга.

Причем надо обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот — только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

*Метание копья* (К) *{гранаты, мяча)* — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

*Метание диска* (К), *метание молота* (К) — ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

*Толкание ядра* (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

***Многоборья.*** Классическими видами многоборья являются: у мужчин — десятиборье, у женщин — семиборье.

В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м.

У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, ПО м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин —пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин — девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье.

Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11 — 13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

**Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры**

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта так или иначе используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов.

Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения, широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкую атлетику можно характеризовать как:

- вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;

- средство восстановления и реабилитации организма;

- средство воспитания и развития подрастающего поколения;

- учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

**Комплекс утренней гимнастики № 2**

1.     Ходьба на месте или с передвижением, постепенно убыстряя темп, в течение одной минуты.
2.    И. п. — ноги врозь, руки на поясе. 1—2 поднимаясь на носки, руки назад и через стороны вверх — вдох; 3 — левую руку через сторону вниз — выдох; 4 — правую руку через сторону вниз — выдох; 5-8 — то же, опуская вначале вниз правую руку. Повторить 4 раза в медленном темпе.
3.    И. п. — ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – сгибая правую ногу, два пружинистых наклона туловища влево, правая рука за голову; 3 – выпрямить правую ногу, правая рука в сторону; 4 – и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 4—6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное
4.    И. п. — о. с. 1 — выпад левой ногой вперед, прогибаясь, руки в стороны — вдох; 2 — наклон туловища вперед, касаясь грудью колена, руки назад — выдох; 3 — положение счета “раз”; 4 — и. п. — выдох; 5—8 — то же с правой ноги. Повторить 6 раз в среднем темпе.
5.    И. п. — сидя на полу или на стуле, руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги, колени к груди; 2 — выпрямить ноги вверх; 3 — согнуть ноги, колени к груди; 4 — выпрямляя ноги вперед, и. п. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
6.    И. п. – упор лежа на полу, 1-2 – согнуть руки; 3-4 – выпрямить руки в положение упора лежа; 5—6 —прогибаясь, бедрами коснуться пола; 7—8 — и. п. Повторить 6 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
7.    И. п. — сидя на полу (или на стуле), ноги врозь, руки к груди. 1—2 — два рывка локтями назад — выдох; 3 — поворот туловища влево левая рука в сторону – назад – вдох; 4 – и. п. – выдох; 5—8 – то же с поворотом туловища вправо. Повторить 6—8 раз в среднем темпе.
8.    И. п. — руки на поясе. 1 — прыжок на обеих ногах; 2 — прыжок на правой, левая в сторону; 3 — прыжок на обеих ногах; 4 — прыжок на левой, правая в сторону. Повторить 30—40 прыжков и перейти на ходьбу.
9.    Ходьба на месте с постепенным замедлением в течение 50—60 секунд.