

Возникновение и развитие легкой атлетики

Человеку с древности было необходимо уметь быстро бегать, далеко прыгать и метать разные предметы. От этих умений зависела жизнь человека, поэтому история развития лёгкой атлетики начинается глубоко в древности. Родиной лёгкой атлетики принято считать Древнюю Грецию. Самым древним соревнованием считается бег. Победитель был один, так как атлеты соревновались на тех играх только в беге на один стадий (примерно 192м) - отсюда слово «стадион». Победителя звали Корибос, кажется, он был





В те же времена проходили соревнования по метанию каменных, железных, бронзовых и деревянных дисков. Диски, весом от полутора до шести с половиной килограмм. В современных соревнованиях используются диски весом в два килограмма, для соревнований среди мужчин, и диски весом один килограмм, предназначенные для женских соревнований.



- * Современное развитие легкоатлетических видов спорта началось в Англии. Именно там, в 1837 году, прошли первые беговые состязания. С 1880 по 1890 годы получивший самостоятельность легкоатлетический спорт получает огромную популярность практически во всех уголках Европы. В 1952 году в олимпийских соревнованиях начинает принимать участие и сборная СССР. Женщины в легкоатлетических соревнованиях начинают участвовать с 1928 года.



- * Лёгкая атлетика способствует развитию всех групп мышц, развитию всех спортивных качеств человека. Тренировки могут проходить в любом месте и в любое время года, простота выполнения легкоатлетических упражнений, улучшение здоровья человека, развитие общих физических показателей, всё это и многое другое делает лёгкую атлетику царицей спорта.

**Легкая атлетика –
королева спорта!**



Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.

Общие требования безопасности

- * 1. Учащиеся должны иметь спортивную форму и обувь, должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу, не затруднять кровообращение и соответствующую теме и условиям проведения занятий.
- * 2. Учащийся должен бережно относиться к спорт. инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.
- * 3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Учащимся нельзя:

- ☐ покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- ☐ толкаться, ставить подножки в строю и в движении;
- ☐ мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- ☐ резко изменять направление своего движения;
- ☐ жевать жевательную резинку.



К занятиям допускаются ученики:

- * - отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе
- * - прошедшие инструктаж по мерам безопасности
- * - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий
- * Ученик должен:
- * - начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя
- * - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению
- * - внимательно слушать объяснение порядка и техники выполнения упражнений и запоминать их
- * - начинать выполнение упражнений по сигналу учителя
- * - знать и выполнять настоящую инструкцию
- * - при невыполнении данной инструкции пройти внеплановый инструктаж
- * За несоблюдение мер безопасности ученик может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.



БЕГ

Ученик должен:

- * - при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку
- * - во время бега смотреть только на свою дорожку
- * - возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками
- * - в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны
- * - при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем
- * - выполнять разминочный бег по крайней дорожке.



ПРЫЖКИ

- * Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Ученик должен:

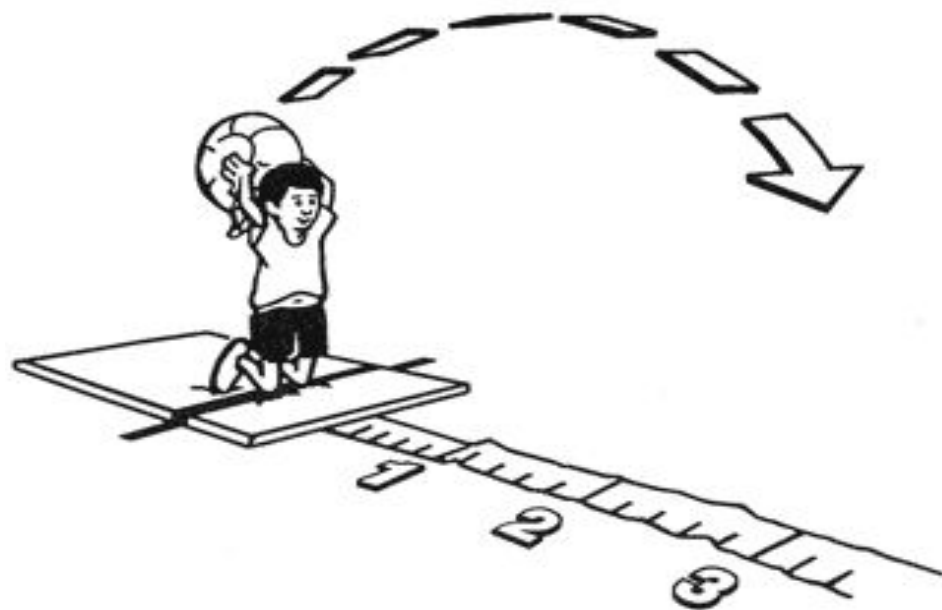
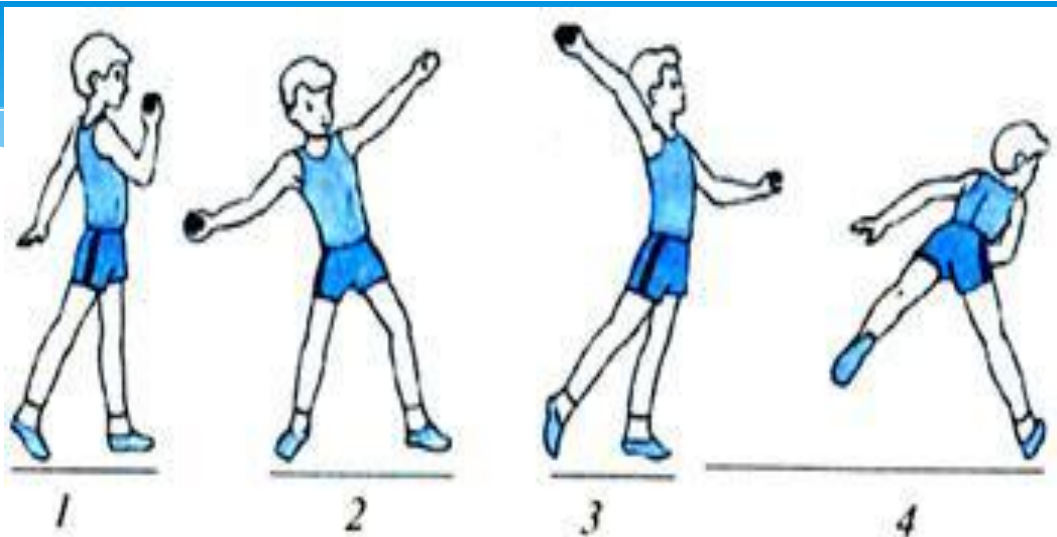
- * - класть грабли зубьями вниз
- * - не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки
- * - выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет
- * - выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учеником
- * - после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

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.



Требования безопасности по окончании урока.

Ученик должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь
- организованно покинуть место проведения урока
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь
- вымыть руки с мылом

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Ученик должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плана эвакуации
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию гимназии и сообщить о пожаре в пожарную часть

Легкая атлетика



```
graph LR; A[Легкая атлетика] --> B[Бег]; A --> C[Спортивная ходьба]; A --> D[Метание]; A --> E[Прыжки];
```

Бег

Спортивная ходьба

Метание

Прыжки