

# Буклет для родителей на тему «Легкая атлетика»

**Автор:** Кречина А.С.-воспитатель, Глухова С.В.- заведующий  
МБДОУ «Детский сад №18 г. Красноармейска»

**Цель:** Закрепить дома с детьми знание о легкой атлетике полученные в дошкольном образовательном учреждении.

## 10 лучших легкоатлетов России



Елена Исинбаева



Анна Чичерова



Татьяна Лебедева



Лилия Шобухова



Юрий Борзаковский



Валерий Борчин



Светлана Мастеркова



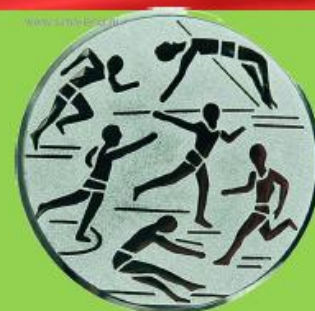
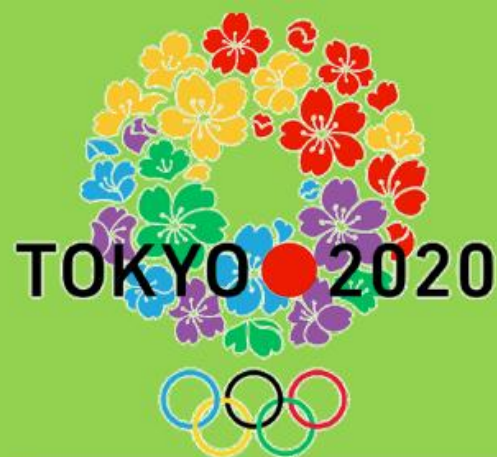
Ольга Канинская



Ольга Кузенкова



Ирина Привалова



# Легкая атлетика



# Легкая атлетика



## Легкая атлетика -

это комплекс спортивных дисциплин, включающий бег, прыжки, метания, многоборья. Эти дисциплины входят в программу Олимпийских игр.

Второе название легкой атлетики - «королева спорта», ведь по своей массовости она превосходит любое другое направление. Выделяется 5 основных дисциплин:

- Бег.
- Ходьба.
- Многоборья.
- Метание.
- Прыжки.

# «Королева спорта»

Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет 4 разновидности: гладкий бег, бег с препятствиям



(искусственными и естественными), эстафетный бег.

Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе



ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно.

## Легкоатлетические многоборья



включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра.

В метания входят: толкание ядра весом 7257 г для мужчин и 4000 г –



для женщин, метание молота такого же веса, метание копья (800 г и 600 г), метание диска (2 кг и 1 кг), гранаты (700 г и 500 г) и теннисного мяча. Последние два вида являются вспомогательными для обучения метанию копья.

Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

