

Вітаю вас на уроці фізкультури ☺

Оскільки ми з вами спілкуємось дистанційно, пропоную вам одягти спортивну форму і виконувати вправи, переходячи за відповідними посиланнями.

Пам'ятайте про правила безпеки під час занять фізичними вправами.

Ми продовжуємо вивчення навчального модуля «ЛЕГКА АТЛЕТИКА». Сьогодні ознайомимось з теоретичними поняттями цього виду спорту та виконаємо дистанційне тренування.

ТЕМА УРОКУ: *ЛЕГКА АТЛЕТИКА. Стрибкові дисципліни (олімпійські види).*

ХІД УРОКУ:

1. Виконайте дистанційне тренування зі скакалкою:

<https://www.youtube.com/watch?v=PLgw9m-1rEw&t=35s>

2. Теоретичні відомості:

Стрибкові дисципліни у легкій атлетиці, всі з яких — олімпійські, поділяють на горизонтальні та вертикальні.

До горизонтальних стрибків належать стрибки у довжину та потрійний стрибок.

Вертикальні стрибкові дисципліни представлені стрибками у висоту та стрибками з жердиною.

Змагання зі стрибків у довжину включалися до програми Олімпійських ігор Давньої Греції (в складі пентатлона), з другої половини ХІХ століття — до програми національних змагань з легкої атлетики, з 1896 — до програми всіх Олімпійських ігор, з 1934 проводяться чемпіонати Європи, а з 1983 — чемпіонати світу. На перших сучасних Олімпійських іграх проводились змагання зі стрибків з місця: в довжину, висоту (1900—1912) та в потрійному стрибку (1900—1904).



У програмі сучасних олімпійських змагань представлені всі чотири стрибкових дисципліни як у чоловіків, так і у жінок.

У стрибку в довжину та потрійному стрибку спортсменам надається в кваліфікаційних змаганнях по 3 спроби. До фіналу потрапляють, як правило, 12 найсильніших за результатами кваліфікації, де кожен має змогу виконати три спроби, а 8 найсильніших у фіналі — ще по 3.



Стрибунам у висоту і з жердиною надається по 3 спроби на кожній висоті (в будь-якому випадку — допускається не більше трьох поспіль невдало виконаних спроб на будь-яких висотах).

Стрибки у висоту, довжину, з жердиною входять до програми легкоатлетичного десятиборства і чоловічого семиборства в приміщенні, а стрибки у висоту та довжину — до жіночих семиборства та п'ятиборства в приміщенні.

До програми чемпіонатів світу всі види стрибків були включені з самого першого чемпіонату — з 1983, за виключенням жіночих потрійного стрибку (вперше включений в 1993) та стрибку з жердиною (у 1999)

3. Перегляньте відео зі змагань з стрибкових дисциплін:

<https://www.youtube.com/watch?v=fleKbrPo0Sc>

<https://www.youtube.com/watch?v=2YLrXlrmjE>

<https://www.youtube.com/watch?v=4jjRctJprlU>

<https://www.youtube.com/watch?v=EuAyzrff9rQ>

4. Змагання зі стрибків у висоту. Фінал ЄВРО-2023:

<https://www.youtube.com/watch?v=mJCOSc9GzyM>

Пам'ятайте про правила безпеки!

Бережіть себе, дбайте про своє здоров'я!