



Легкая



П



Лёгкая атлетика — совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины, как бег, ходьба, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота, ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Легкоатлетические упражнения с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний применялись еще в глубокой древности. Но история легкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры)





Легкая Атлетика – королева спорта

- За давностью лет уже невозможно установить, кто и когда назвал лёгкую атлетику королевой спорта. Но любопытно, что за многие десятилетия никто не усомнился в законности этого громкого титула. Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.
- Лёгкую атлетику по традиции называют видом спорта. На самом деле это целый комплекс иногда близких, а чаще весьма далёких друг от друга дисциплин.
- Если все виды ходьбы, бега, прыжков, метаний и многоборий разделить по «родственным» связям, таких групп наберётся около 20.
- Руководящий орган — Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ), создана в 1912 году и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год). ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)».



Дисциплины:

- **БЕГ:**

Спринт

Бег на средние дистанции

Бег на длинные дистанции

Марафонский бег

Бег с барьерами

Эстафетный бег

- **ПРЫЖКИ:**

в длину

высоту

тройной

с шестом

- **МЕТАНИЕ:**

диска

копья

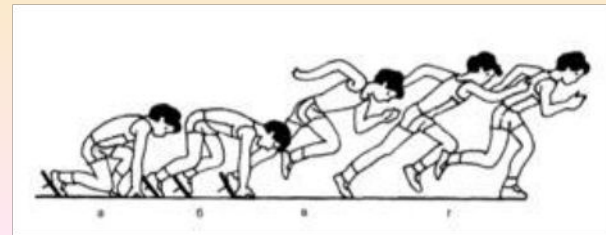
молота

ядра

- **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ МНОГОБОРЬЯ**



Бег

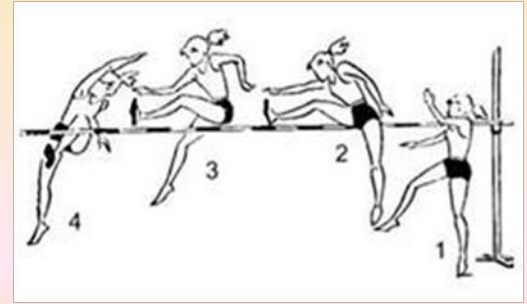


Соревнования по бегу - один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление. При большом количестве участников старты проводятся в несколько кругов отсеивающих проигравших (либо по занятому месту либо по худшему времени). Так на летних Чемпионатах Мира и Европы и Олимпийских Играх принята следующая практика (количество кругов может меняться в зависимости от числа участников).

Выигрывает тот спортсмен который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.



Прыжки в высоту



Перешагивание (ножницы)

Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на обе ноги и может прыгать в яму с песком. При выполнении отталкивания толчковая нога начинает выпрямляться сразу же после постановки ее на грунт. Маховая нога помогает отталкиванию. Она выпрямляется, максимально высоко поднимается над планкой, а затем энергично опускается за планку, делая перешагивание. Туловище наклоняется вперед. Одновременно толчковая нога переносится через планку

~~После отталкивания толчковой ногой прыгун приземляется на маховую~~

ногу. После отталкивания толчковой ногой тело выпрямляется и быстро поворачивается спиной к планке, принимая нужное положение. Резким движением тело устремляется вперед. После этого плечи прыгуна оказываются за планкой и прыгун выполняет над планкой прогибание – мост.



Прыжки в длину

- Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.
- Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии от 1 до 3 м от ближнего края ямы



Метания

Толкание ядра заключающееся в «толкании» (бросании толкающим движением руки) специального спортивного снаряда — ядра на дальность.

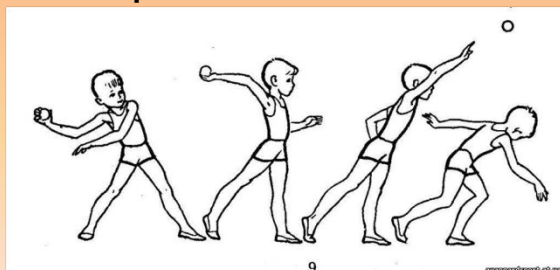
Дисциплина относящаяся к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы.

Требует от спортсменов взрывной силы и координации.

Метание копья — одна из легкоатлетических дисциплин.

Заключается в метании копья на расстояние.

Метание молота — легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — молота — на дальность. Требует от спортсменов силы и координации движений



Метание мяча



Олимпийские виды легкой

атлетики

• Женщины:

- 100 метров
- 200 метров
- 400 метров
- 800 метров
- 1500 метров
- 5000 метров
- 10000 метров
- Марафон
- 100 метров с барьерами
- 400 метров с барьерами
- 3000 метров с препятствиями
- Эстафета 4×100 метров
- Эстафета 4×400 метров
- Ходьба 20 километров
- Прыжки в длину
- Тройной прыжок
- Прыжки в высоту
- Прыжки с шестом
- Толкание ядра
- Метание диска
- Метание молота
- Метание копья
- Семиборье



• Мужчины

- 100 метров
- 200 метров
- 400 метров
- 800 метров
- 1500 метров
- 5000 метров
- 10000 метров
- 110 метров с барьерами
- 400 метров с барьерами
- 3000 метров с препятствиями
- Эстафета 4×100 метров
- Эстафета 4×400 метров
- Марафон
- Ходьба на 20 километров
- Ходьба на 50 километров
- Десятиборье
- Прыжки в длину
- Тройной прыжок
- Прыжки в высоту
- Прыжки с шестом
- Толкание ядра
- Метание диска
- Метание молота
- Метание копья

Легкая атлетика в школьной программе:

- Основы техники легкоатлетических упражнений, разучиваемых в школе:
- Основные правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.
- Разминка перед занятием легкой атлетикой.
- Бег на длинные и короткие дистанции, метание снаряда, прыжки в длину, в высоту.
- Темп, скорость и объем легкоатлетических упражнений для развития выносливости; быстроты, силы, ловкости и гибкости.
- Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
- Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.



Техника безопасности

Занятия по лёгкой атлетике в целях безопасности следует проводить с соблюдением следующих требований:

- **проводить бег на стадионе только** в направление против часовой стрелки;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке; дорожка должна быть не менее чем 15 м. за финишную отметку;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки;
- не выполнять на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;
- не производить метание без разрешения учителя;
- не подавать другу снаряд для метания броском;
- не стоять справа от метаемого (при метании левой рукой- слева.)
- не находиться в зоне броска;
- не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя;
- не оставлять без присмотра снаряды для метания;
- запрещается проводить одновременно занятие несовместимыми видами спорта (например, бег и футбол, метание и футбол).



Спасибо за внимание !!!

