

# Презентация на тему: *«Лёгкая атлетика»*



*Выполнила студентка 332 группы*

*Смирнова Дарья*

# Что такое лёгкая атлетика



*Легкая атлетика* – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

# Правила лёгкой атлетики

*Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин. Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов: квалификация;  $\frac{1}{4}$  финала;  $\frac{1}{2}$  финала; финал. Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.*

# Виды лёгкой атлетики

**БЕГ** — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

## *Виды бега в легкой атлетике:*

Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м.

Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м.  
Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м).  
Бег с препятствиями (стипль-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе.  
Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м).

Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров).



*Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок)*

*Прыжок в высоту — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления. Прыжок с шестом — техническая дисциплина, которая относится к вертикальным прыжкам. В данном прыжке легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест. Прыжок в длину относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести. Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления*



*Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена. Виды метания в легкой атлетике:*



- **Бросок гранаты или мяча**, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г.
- **Толкание ядра**, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг.
- **Метание молота**, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг.
- **Метание диска**, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг.
- **Метание копья**. Мужское копье весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.