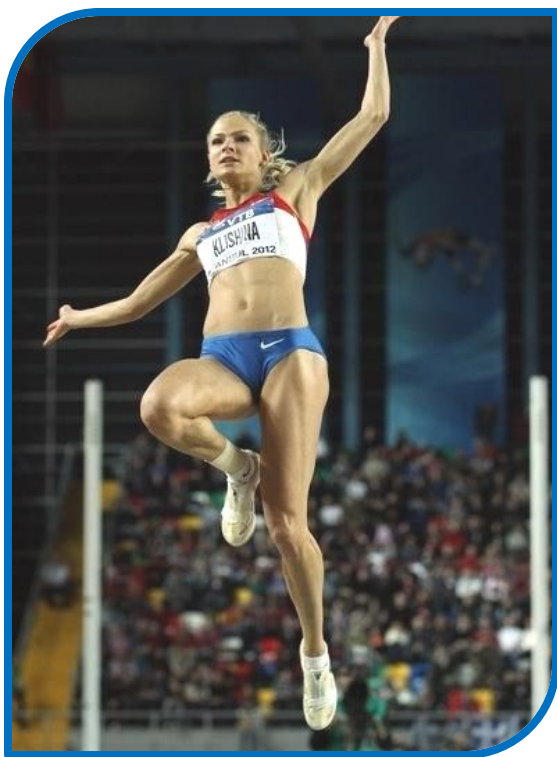


# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – КОРОЛЕВА СПОРТА



Учитель физкультуры  
МБОУ «Прогимназия №2»  
г. Воронеж  
Пуговичникова Р.М.

# *ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА*



Легкая атлетика  
один из  
древнейших видов  
спорта, её любят и  
почитают в самых  
отдалённых  
уголках планеты.

Она по праву считается королевой спорта.

# ИСТОРИЯ



История легкой атлетики ведет свое начало с соревнований в беге на Олимпийских играх в древней Греции (776г.д н.эры). В программу соревнований входил лишь бег на 1 стадий (192м 27 см). Позднее были включены метание диска и копья.

# *ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ*



Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины, как спортивная ходьба, различные виды бега, прыжки (в длину, высоту, тройным, с шестом), метания (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья.

# *СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА*

Ходьба - самый распространенный способ передвижения. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на стадионах и дорогах на дистанции 3, 5, 10, 20 и 50км среди мужчин и женщин.





# БЕГ



Беговые виды легкой атлетики объединяют следующие дисциплины:  
спринт;  
барьерный бег;  
бег с препятствиями;

эстафетный бег; бег на средние, длинные дистанции и марафон.

# БЕГ

## СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ



Спринтерский бег является одной из самых популярных дисциплин соревнований по бегу и представляет собой дистанции от 60м до 400м. В программу Олимпийских игр включен бег на 100м, 200м и 400м, как у мужчин так и у женщин.

# БЕГ

## БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ



Бег с препятствиями или стипель-чез (3000м) - одна из дисциплин легкой атлетики. Этот вид включен в список Олимпийских игр для мужчин с 1920г., а для женщин с 2008г.

Стипель-чез включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой.



# БЕГ

## *БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ*

Различают бег на длинные и средние дистанции. К бегу на средние дистанции относят бег на 800м и 1500м, на длинные дистанции от 3000 до 10 000 м.



Спортсмены стартуют с высокого старта, эти виды включены в Олимпийские игры.

# БЕГ

## МАРАФОНСКИЙ БЕГ

Марафонский бег – это самая длинная дистанция. Протяженность этой дистанции - 42км 195м и проводится она на шоссе. По ходу дистанции установлены пункты питания для спортсменов.

Название и дистанция связаны с легендой о древнегреческом воине, который пробежал без остановки из Марафона в Афины с вестью о победе греков над персами.

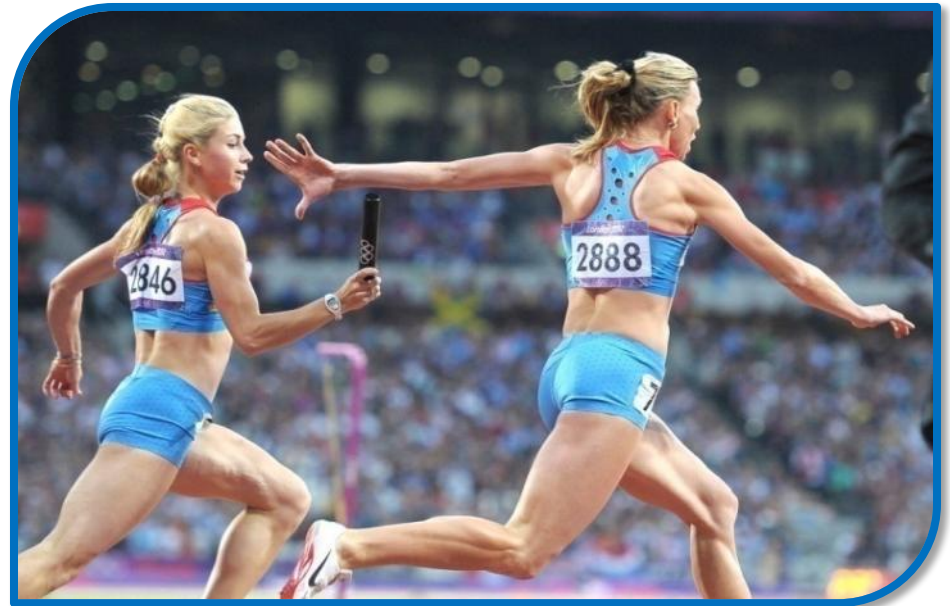


# БЕГ

## ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Эстафетный бег - единственный вид из легкоатлетической группы, носит командный характер, включает в себя бег 4х100м и 4х400м, как у мужчин так и у женщин.

Принцип бега – передача эстафетной палочки из рук одного бегуна в руки другого за короткое время.



# *БЕГ*

## *КРОССОВЫЙ БЕГ*

Кроссовый бег – это бег по пересеченной местности в лесной зоне или на открытом пространстве.



Длина трассы обычно составляет от 3 до 12 км.  
Соревнования проводятся обычно осенью или зимой.



# *ПРЫЖКИ*

Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом. В этих видах соревнуются как мужчины, так и женщины.



# *ПРЫЖКИ*

## *ПРЫЖКИ В ДЛИНУ*

Прыжок в длину представляет собой сочетание быстрого разбега с мощным отталкиванием. В прыжке четыре фазы – разбег, отталкивание, полет и приземление. Все они между собой взаимосвязаны и одинаково важны.

Бег в прыжках в длину напоминает разгон при беге на короткие дистанции, отталкивание выполняется быстро и резко, приземление производится на обе ноги в песок. Прыжки в длину являются олимпийским видом.



# *ПРЫЖКИ*

## *ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК*



Тройной прыжок- дисциплина легкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов, похож на прыжок в длину, но после отталкивания от планки спортсмен должен обязательно выполнить скачок, прыжок с одной ноги на другую, а затем прыжок в яму с песком.

# *ПРЫЖКИ*

## *ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ*

Прыжок в высоту – дисциплина легкой атлетики, относящая к вертикальным прыжкам технических видов.

Составляющие прыжка:

разбег, отталкивание и переход через планку и завершается процессом приземления.

К атлету предъявляются высокие требования относительно физической подготовки.

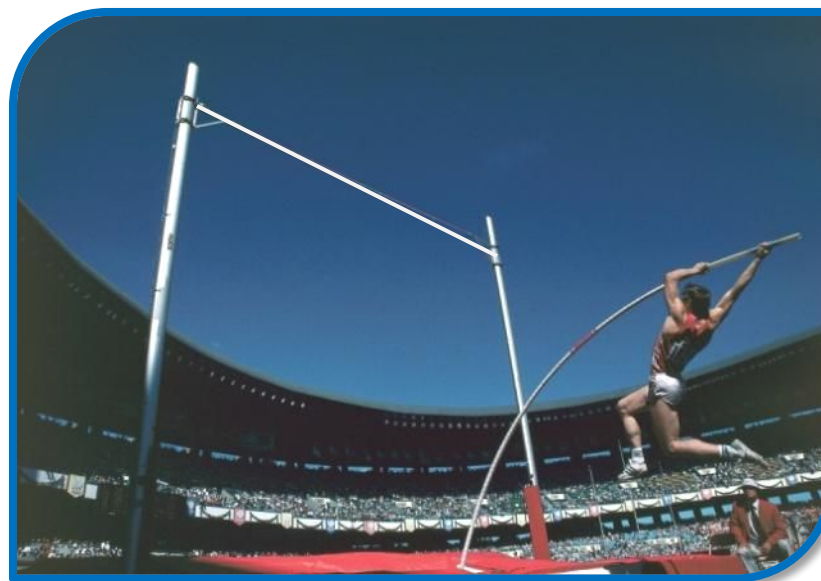




# ПРЫЖКИ

## *ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ С ШЕСТОМ*

Прыжок с шестом – дисциплина, относящая к прыжкам техническим видам легкой атлетической программы.



Здесь спортсмену надо пройти над планкой не опрокинув ее, используя легкоатлетический шест. Прыжки с шестом - олимпийский вид, также входит в состав легкоатлетических многоборий.

# МЕТАНИЯ



В легкой атлетике различают следующие виды метаний:

- метание диска (2 кг у муж. и 1 кг у жен.);
- метание копья (800г у муж. и 600г у жен.);
- толкание ядра (7257г у муж. и 4000г у жен.);
- метание молота (7265г у муж. и 4000г у жен.).

# МЕТАНИЯ

## МЕТАНИЕ МОЛОТА

Метание молота - легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда - молота, на дальность. Молот представляет собой металлический шар, соединенный тросом с рукояткой.

Эта дисциплина является олимпийской у мужчин с 1900г., а у женщин с 2000г.



# МЕТАНИЯ

## МЕТАНИЕ ДИСКА

Метание диска - дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда - диска на дальность. Диск имеет форму линзы.

У мужчин вес диска 2 кг., а у женщин 1 кг. Метание диска у мужчин появилось уже на первой Олимпиаде, а у женщин в 1928г.





# *МЕТАНИЕ КОПЬЯ*



Метание копья- дисциплина в легкой атлетике, заключающаяся в метании спортивного снаряда – копья на дальность.

Копье - полый металлический снаряд у мужчин весом 600г., а у женщин 230г. Метание копья на Олимпийских играх у мужчин появилось в 1906г., а у женщин включили в программу в 1932г.

# ТОЛКАНИЕ ЯДРА

Толкание ядра - соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки спортивного снаряда - ядра. Ядро - металлический шар 3,4,5,6 и 7.257кг (в зависимости от возраста занимающегося).

Толкание ядра является Олимпийской дисциплиной с 1896г. у мужчин, а у женщин с 1948г.



# ***МНОГОБОРЬЕ***

Легкоатлетические многоборья – десятиборье у мужчин и семиборье у женщин. Соревнования проводятся в течении 2-х дней, спортсмены набирают очки по результатам в каждом из видов.



# ДЕСЯТИБОРЬЕ



Десятиборье – это классическое мужское многоборье, включающее в себя:  
бег - на 100, 400, 1500м, 110м с барьерами;  
прыжки - в высоту, в высоту с шестом, в длину;  
метание - копья, диска; толкание ядра.





# СЕМИБОРЬЕ



Классическое женское семиборье – бег на 100 м с барьерами, 200м, 800м, прыжки в длину, в высоту, метание копья и толкание ядра.



# КОРОЛЕВА СПОРТА



Почему легкую атлетику называют королевой спорта? Возможно ее так называют потому, что это самый древний из известных нам видов спорта. Легкая атлетика - королева спорта, объединяет более 40 соревновательных упражнений. Разнообразие упражнений помогает укрепить здоровье, развить выносливость, воспитывать характер, волевые и физические качества.

# ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Легкая атлетика: Учебник/ Чеснокова Н.Н., Никитушкина В.Г. Издательство: Физическая культура, 2010г.
2. Легкая атлетика: Учебное пособие/ Жилкин В.С., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Издательский центр «Академия» 2003г.
3. Статья «Легкая атлетика» -  
[http://www.ammanu.edu.jo/wiki/ru/articles/%D0%BB/%D1%91/%D0%B3/%D0%9B/%D1%91/%D0%B3/%D0%BA/%D0%B0/%D1%8F\\_%D0%B0/%D1%82/%D0%BB/%D0%B5/%D1%82/%D0%B8/%D0%BA/%D0%B0.html](http://www.ammanu.edu.jo/wiki/ru/articles/%D0%BB/%D1%91/%D0%B3/%D0%9B/%D1%91/%D0%B3/%D0%BA/%D0%B0/%D1%8F_%D0%B0/%D1%82/%D0%BB/%D0%B5/%D1%82/%D0%B8/%D0%BA/%D0%B0.html)
4. Статья «Технические дисциплины»  
[http://mir-la.com/tekhnicheskie\\_vidy.html](http://mir-la.com/tekhnicheskie_vidy.html)
5. Статья «Легкая атлетика – королева спорта» -  
[http://zdorovosport.ru/leg\\_atl.html](http://zdorovosport.ru/leg_atl.html)