

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



**СОСТАВИЛА:**  
**УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МАОУ**  
**ГИМНАЗИИ №40 им. Ю.А.Гагарина**  
**ШВЕЦОВА НАТАЛЬЯ АНДРЕЕВНА**

- ▶ Термин «гимнастика» впервые появляется у древних греков в период расцвета древнегреческой культуры в 8 веке до н. ... Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх.
- ▶ Еще в глубокой древности человеку было необходимо уметь быстро бегать, ловко преодолевать различные препятствия, метать разного рода снаряды.
- ▶ От умения человека догнать и метко поразить добычу, от способности быть стойким и закаленным в борьбе с таинственными силами природы зависела его охотничья удача, а значит — и жизнь.

- ▶ Древнейшим состязанием атлетов, несомненно, является бег.
- ▶ В 776 г. до н. э. в Олимпии, победитель был один, так как атлеты соревновались на тех играх только в беге на один стадий (примерно 192 м) – отсюда слово «стадион». Победителя звали Кореб, он был поваром из города-полиса Элиды.
- ▶ Соревновались древние и в метании диска. Диски делали из дерева, камня, железа, бронзы, нередко украшались резьбой, изображениями птиц, животных или сценами спортивных соревнований. Вес диска был от 1,25 до 6,63 кг. (Сегодня диск весит 2 кг для мужчин и 1 кг для женщин.)

- Современная легкая атлетика раньше, чем в других странах получила распространение в Англии.
- Еще в 1837 здесь состоялись первые соревнования по бегу на дистанцию около 2 км. Участниками этого соревнования были учащиеся колледжа города Регби.
- Чуть позже в программу соревнований был включен бег на короткие дистанции, бег с препятствиями и метание тяжести, с 1851 — прыжки в длину и в высоту с разбега, а с 1864 — метание молота и толкание ядра.
- В 1880 г. в Англии была основана любительская легкоатлетическая ассоциация, получившая права высшего органа по легкой атлетике в пределах Британской империи, а также в ее колониях.
- В США первый атлетический клуб появился в 1868 г. в Нью-Йорке. Но, пожалуй, центрами развития легкой атлетики в Америке в те годы становятся университеты.
- В восьмидесятые-девяностые годы прошлого века легкая атлетика, как самостоятельный вид спорта начинает культивироваться почти во всех странах Европы.

- Возрождение в 1896 Олимпийских игр современности оказало большое влияние на развитие легкой атлетики.
- ▶ В программу Игр I Олимпиады в Афинах (1896) были включены 12 видов легкоатлетических соревнований. Почти все медали на этих Играх завоевали американские легкоатлеты.

Соревнования для женщин появились на олимпийских играх в 1928, на Играх 1996 женщины соревновались в 20 видах легкой атлетике, а уже на летнем чемпионате мира (1999) и Олимпиаде в Сиднее (2000) женщины смогли состязаться в прыжках с шестом и метании молота.

- ▶ Отечественная лёгкая атлетика возникла в 1888 году, когда под Петербургом был создан первый кружок любителей бега.
- ▶ Начиная с первых Олимпийских игр нашего времени (1896) легкая атлетика занимает главное место в их программе.
- ▶ Соревнования для женщин появились на олимпийских играх в 1928 году.
- ▶ В 1912 году команда легкоатлетов России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме.

- Основой легкой атлетики являются естественные движения человека.
- Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей.
- Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

# ***ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ***

- ▶ **Ходьба;**
- ▶ **Бег;**
- ▶ **Прыжки - в длину, в высоту, прыжок тройной, с шестом;**
- ▶ **Метания - диск, копьё, молот и толкание ядра,**
- ▶ **Легкоатлетические многоборья.**

- **Ходьба** – самый распространенный способ передвижения.
- В соревнованиях применяется особый вид ходьбы – *спортивная ходьба*. Соревнования по ходьбе проводятся на дорожках стадиона и на обычных дорогах на дистанциях 3,5,10,20,50 км.





- **Бег** - естественный способ ускоренного передвижения.
- В легкой атлетике различают гладкий бег, бег с препятствиями, эстафетный и кроссовый бег.

### **ВИДЫ БЕГА**

- *Гладкий бег* проводится на беговой дорожке по кругу на дистанции от 30 м до 30 км.
- *Бег с препятствиями.*
- *Эстафетный бег.*
- *Кроссовый бег* - бег в естественных условиях по пересеченной местности на различных дистанциях до 15 км
- *Выносливость* - основное физическое качество, необходимое для успеха в этом виде лёгкой атлетике.

- **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ДИСТАНЦИИ**
- *Короткие* - 60м, 100,200, 400м;
- *Средние* - 800, 1500м;
- *Длинные* - 5000, 10000м;
- *Сверхдлинные* - более 10км, в том числе марафон (42км 195м).



- Прыжки - способ преодоления препятствий: вертикальных; горизонтальных.
- В состав лёгкой атлетики входят четыре вида прыжков: в высоту, в длину, тройной, прыжок с шестом.
- Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах.

- **Метания – упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность.**
- **Соревнования проводятся по толканию ядра, метанию копья, диска, молота.**

# Требования ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ во время занятий ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра снаряды для метания.
- Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя.
- Не подавать друг другу снаряд для метания броском.
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

*ПРАВИЛА  
СОРЕВНОВАНИЙ  
ПО ЛЕГКОЙ  
АТЛЕТИКЕ*

## БЕГ

- Соревнование по бегу проводится по беговой дорожке, состоящей из двух прямых и двух поворотов, в направлении против часовой стрелки.
- На беговой дорожке размечаются линиями место старта и финиша. Каждая дорожка имеет свой номер.
- На старте бега, проводимого по отдельным дорожкам, используются стартовые колодки.
- Участник стартующий раньше команды (фальстарт), получает предупреждение, после второго предупреждения дисквалифицируется.
- При забегах на средние и длинные дистанции участники стартуют группой с высокого старта. Каждый спортсмен должен бежать не мешая другим участникам и не сокращая дистанцию.

## ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

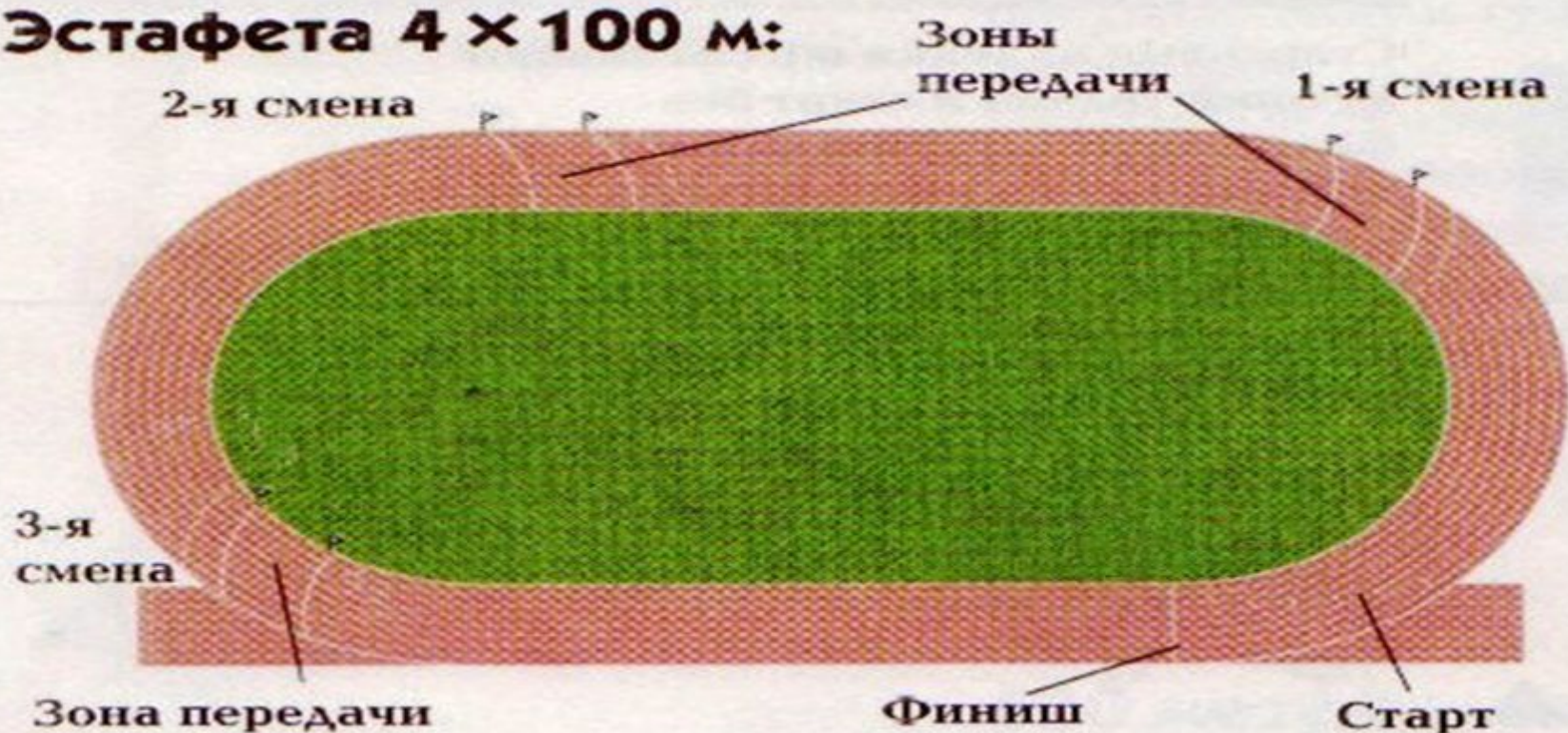
В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки.

Если передача эстафеты происходит вне зоны, то команда дисквалифицируется.

При падении эстафетной палочки поднять её должен тот, кто уронил.

Каждый участник команды в эстафетном беге имеет право бежать только один этап.

### Эстафета 4 × 100 м:

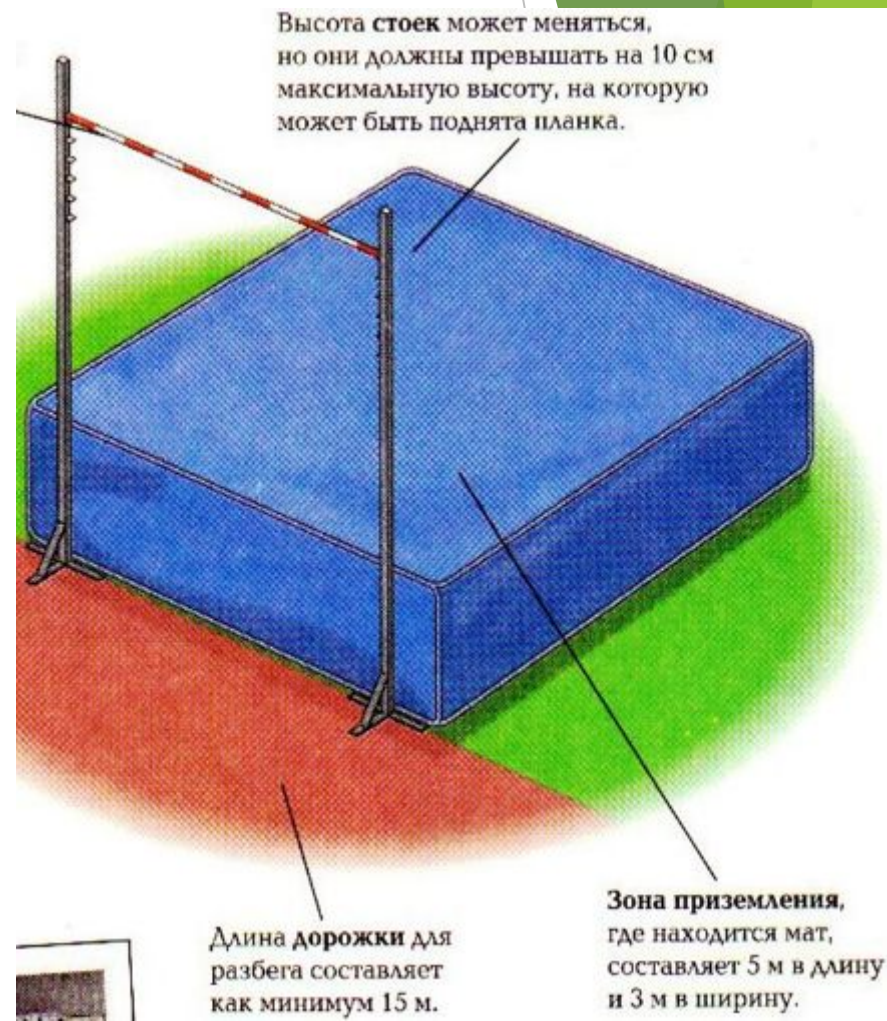


# ПРЫЖКИ

- Для разбега используется дорожка длиной около 30 м.
- Каждому участнику даётся 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Участник не имеет право совершать прыжки без вызова судьи.
- Отталкиваясь от бруска, участник соревнований не должен за него заступать. При заступе результат не засчитывается.



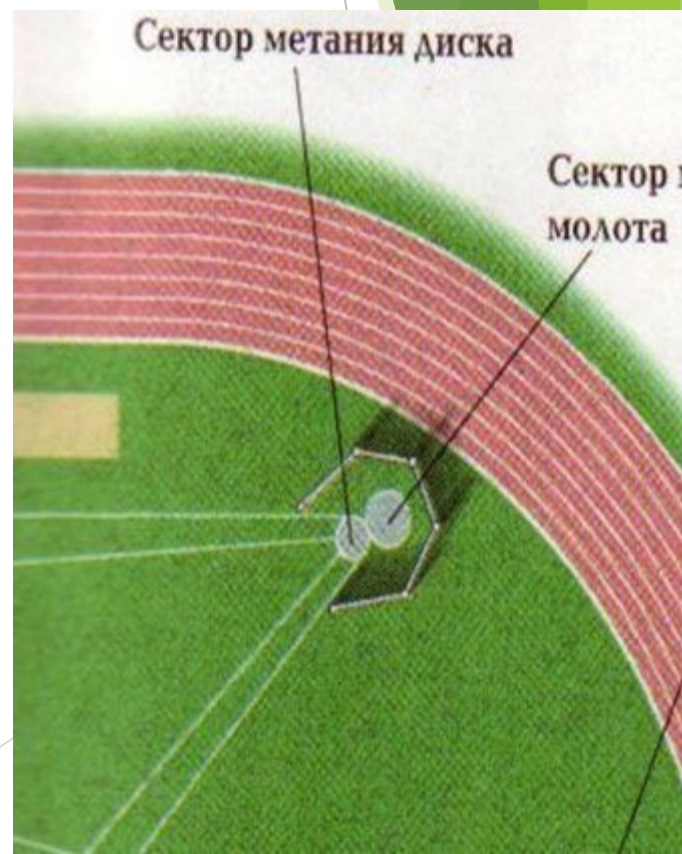
- Прыжки в высоту проводятся в специальном секторе.
- Для преодоления каждой высоты участникам предоставляется по 3 попытки, которые они выполняют поочерёдно.
- Прыжок не засчитывается, если участник отталкивается от земли двумя ногами, сбивает планку любой частью тела или пробегает под ней.
- Высоту измеряют от верхнего края планки до поверхности сектора.
- В прыжковых видах судейская коллегия состоит из старшего судьи, двух судей-измерителей и секретаря.





## МЕТАНИЕ

- Соревнования по метанию мяча проводятся от контрольной линии в поле, в специально размеченном коридоре шириной 10 м.
- Каждому участнику даётся по 3 попытки. Засчитывается лучший результат.
- Метание мяча выполняется с места или с разбега. Лучший результат измеряется от места приземления рулеткой в метрах и сантиметрах до контрольной линии.
- Участник не имеет права: приступать к метанию без вызова судьи, находиться в секторе метания для приземления мяча без разрешения судьи.
- Результат не засчитывается, если участник заступил за контрольную линию или мяч при метании приземлился вне коридора.



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!  
ДВИГАЙТЕСЬ  
БОЛЬШЕ!  
ДВИЖЕНИЕ -  
ЖИЗНЬ!**