

«Лёгкая атлетика»

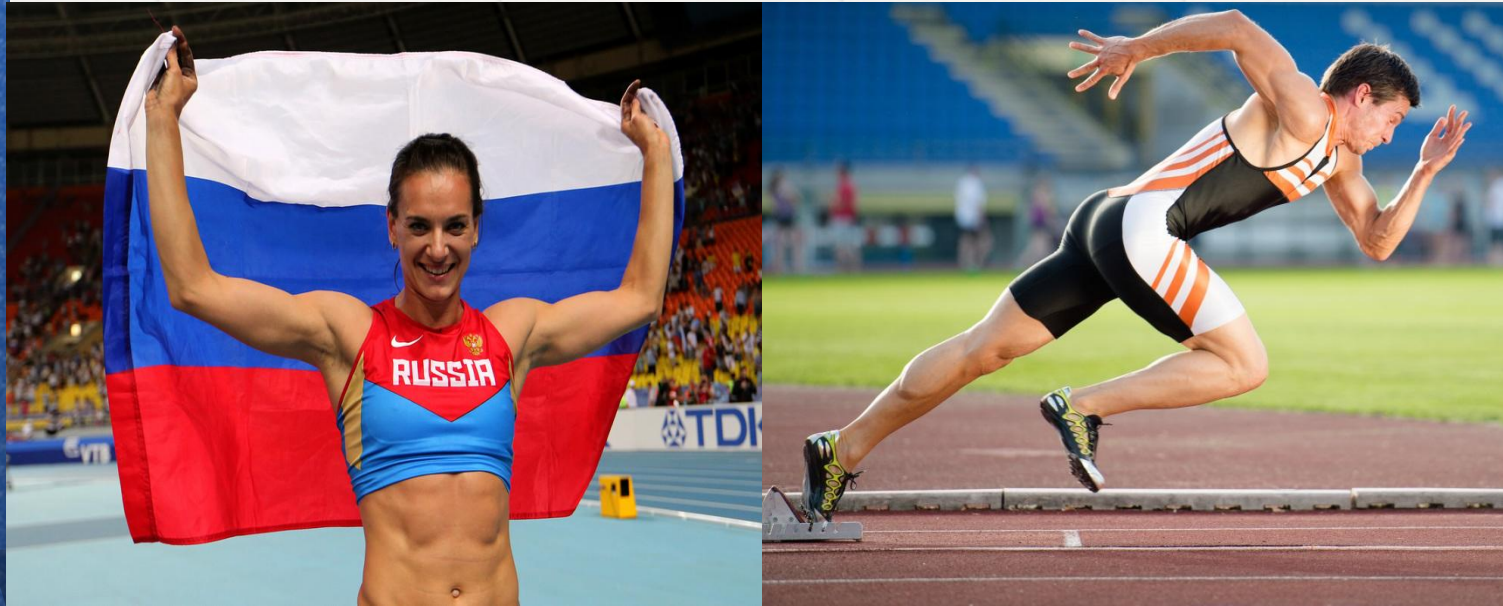


Подготовила
Учитель физической культуры:
Султанова Рена Кафлановна.
4 класс.



Лёгкая атлэтика — олимпийский вид спорта — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания) — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), пробеги — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые

Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул – Королева спорта.



История развития легкой атлетики

История легкой атлетики начала свой отсчёт еще с Олимпийских игр в Древней Греции. Их программа состояла тогда в основном из легкоатлетических видов. На самых первых олимпиадах соревновались только в беге на длину стадиона (192,27 м). Позже в программе появился диаулос – бег в две стадии (туда и обратно). После чего появился бег на выносливость – долиходромос.



История развития легкой атлетики

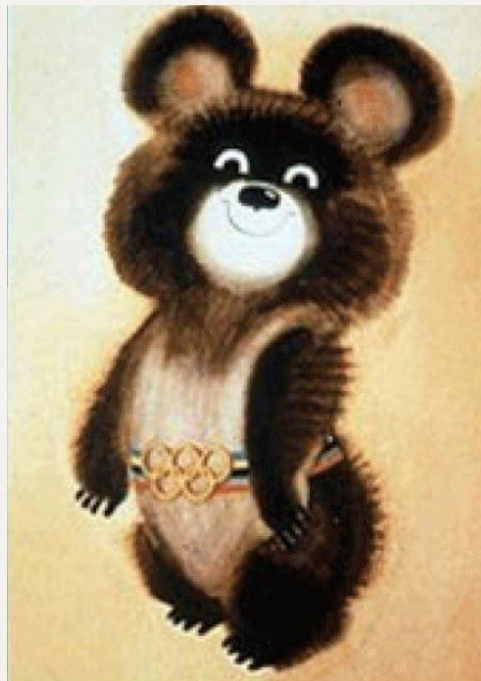
В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в пентатлоне (пятиборье), а позже в лампадериомасе – эстафетном беге, участники которого передавали друг другу горящий факел.



Считается, что легкая атлетика пользовалась большой популярностью на Британских островах. С XII в. там стали проходить соревнования в беге на различные дистанции, прыжки в длину, в высоту и с шестом, метание тяжестей. Эти состязания и легли в основу большинства видов современной легкой атлетики.



Второе рождение легкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый легкоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США. В России легкая атлетика появилась в 1888 г.



1980



2014

С 1946 сов. легкоатлеты участвуют в чемпионатах Европы (проводятся с 1934 в чётные годы между Олимпийскими играми), с 1952 — в Олимпийских играх.

В 1968 основана Европейская ассоциация легкой атлетики.— ЕАА, объединяющая 35 национальных федераций



**Европейская
легкоатлетическая
ассоциация**

Организация

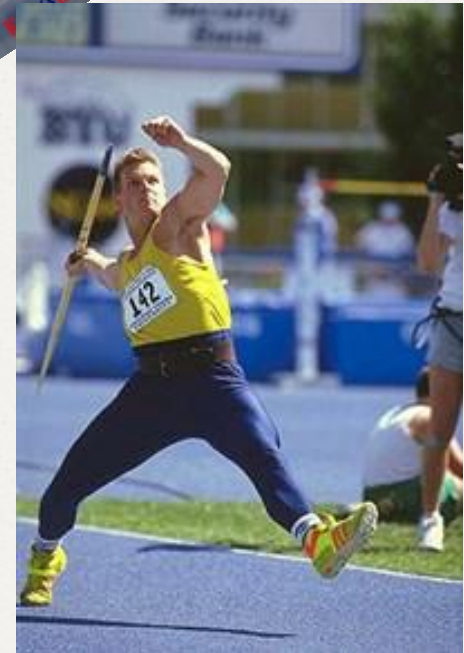
Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является: Международная ассоциация легкоатлетических федераций (ИААФ).

ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов.



Виды лёгкой атлетики

- ❖ Ходьба
- ❖ Бег
- ❖ Прыжки
- ❖ Метания
- ❖ Многоборья



БЕГ – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега:

Гладкий - проводится на беговой дорожке по кругу (против движения часовой стрелки) на различные дистанции и/или на время. в свою очередь подразделяется на:

бег на короткие дистанции (спринт) — длина дистанции в спринте не превышает 400 метров.

бег на средние дистанции(миттельштрекерский) — дистанции от 600 до 2000 метров.

бег на длинные дистанции (стайерский) — дистанции, от 2000 метров.

С препятствиями - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются на дистанциях, в которых необходимо преодолевать барьеры. Подразделяется на:

бег с препятствиями на дистанцию 3000 метров (стипль-чез).

бег с барьерами на спринтерских дистанциях.

Бег в естественных условиях по пересеченной местности (кросс).

Эстафетный - совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.



ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА, подразделяются на:

Вертикальные прыжки — прыжок в высоту, прыжок с шестом.

Горизонтальные прыжки — прыжок в длину, тройной прыжок.

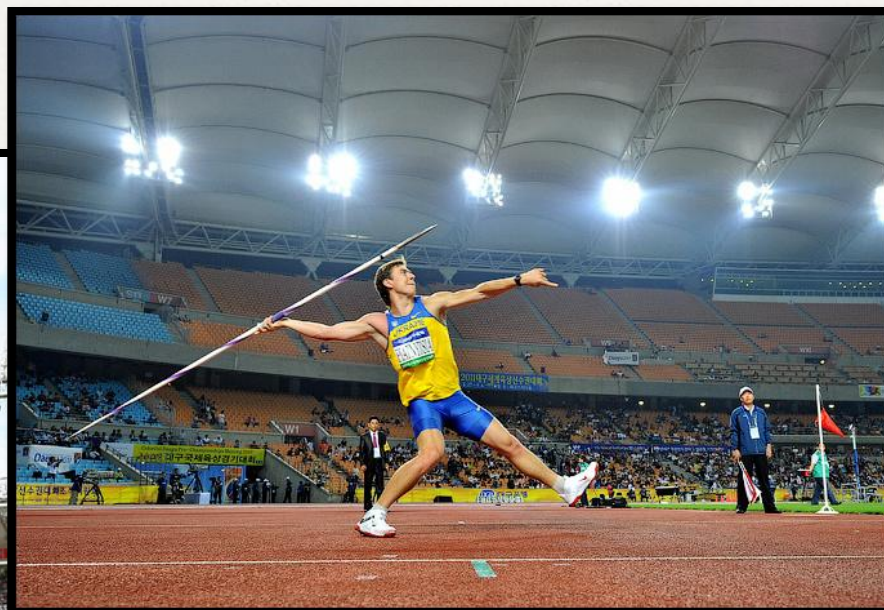


СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА — это чередование шагов, выполняемых таким образом, чтобы спортсмен постоянно осуществлял контакт с землей, и при этом не происходило видимой для человеческого глаза потери контакта. Вынесенная вперед (опорная) нога должна быть полностью выпрямлена (т.е. не согнута в колене) с момента первого контакта с землей до прохождения вертикали.



МЕТАНИЯ - Комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий:

- Метание диска**
- Метание молота**
- Метание копья**
- Толкание ядра**



МНОГОБОРЬЯ:

Мужчины (7-борье и 10-борье)

Семиборье состоит из семи видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день — 100м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м;

Второй день — прыжок в длину, метание копья, 800м.

Мужское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день — 100м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 400м;

Второй день — 110м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 1500м.

Женщины (5-борье и 10-борье)

Пятиборье состоит из пяти видов, которые проводятся в течение одного дня в следующем порядке:

прыжок в длину, метание копья, 200м, метание диска и 1500м.

Женское десятиборье состоит из десяти видов, которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке:

Первый день — 100м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и 400м;

Второй день — 100м с барьерами, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и 1500м.



Олимпийские чемпионы по лёгкой атлетике

Каниськина Ольга



Исинбаева Елена



Ухов Иван Сергеев





**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**