



Лёгкая атлетика в школе



Автор: ученица 11А класса
Кучкарёва Р.



- **Лёгкая атлётика** — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

- 
- **Руководящий орган — Международная ассоциация легкоатлетических 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)».**

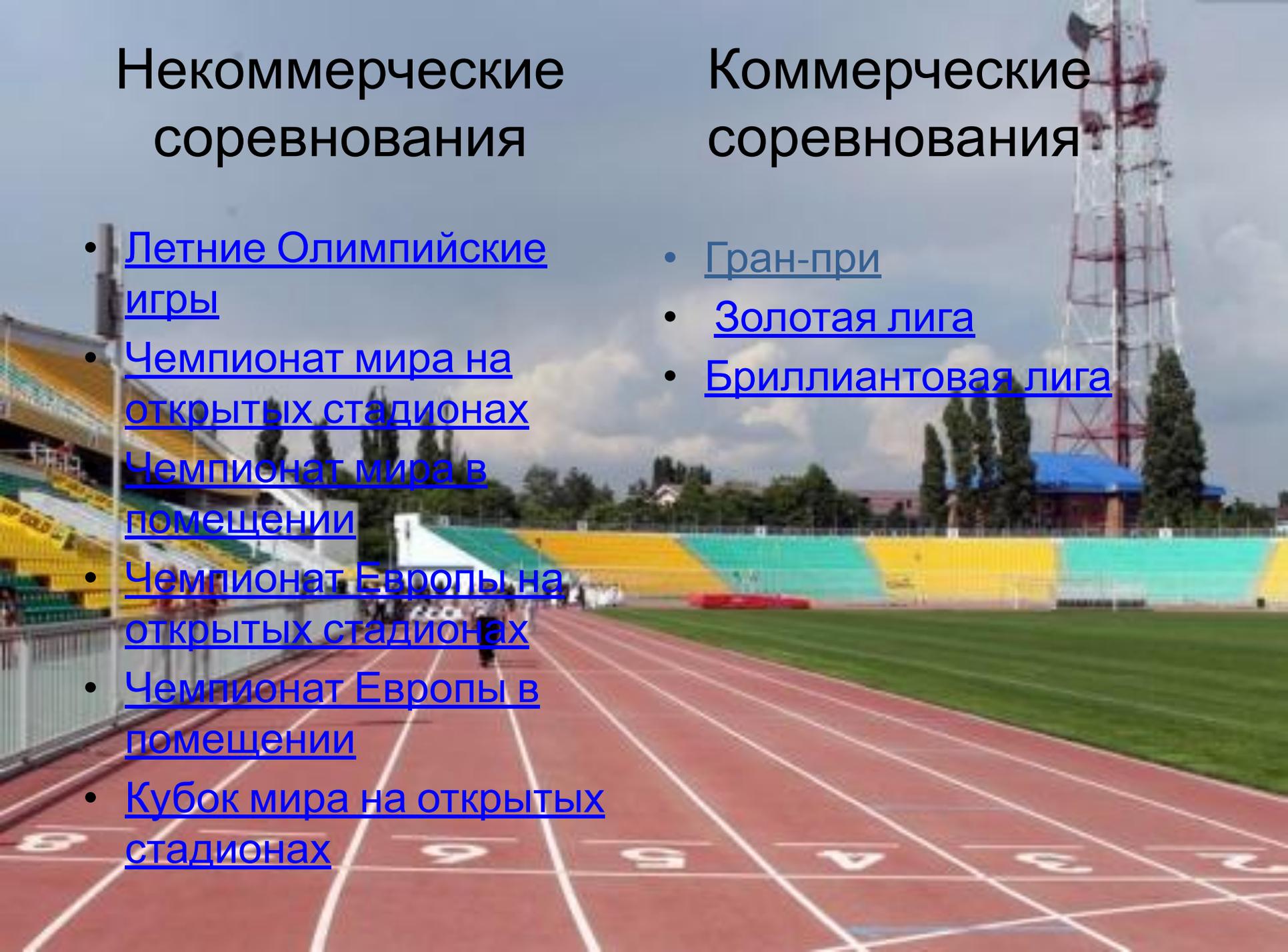
International Association
of Athletics Federations

Некоммерческие соревнования

- [Летние Олимпийские игры](#)
- [Чемпионат мира на открытых стадионах](#)
- [Чемпионат мира в помещении](#)
- [Чемпионат Европы на открытых стадионах](#)
- [Чемпионат Европы в помещении](#)
- [Кубок мира на открытых стадионах](#)

Коммерческие соревнования

- [Гран-при](#)
- [Золотая лига](#)
- [Бриллиантовая лига](#)





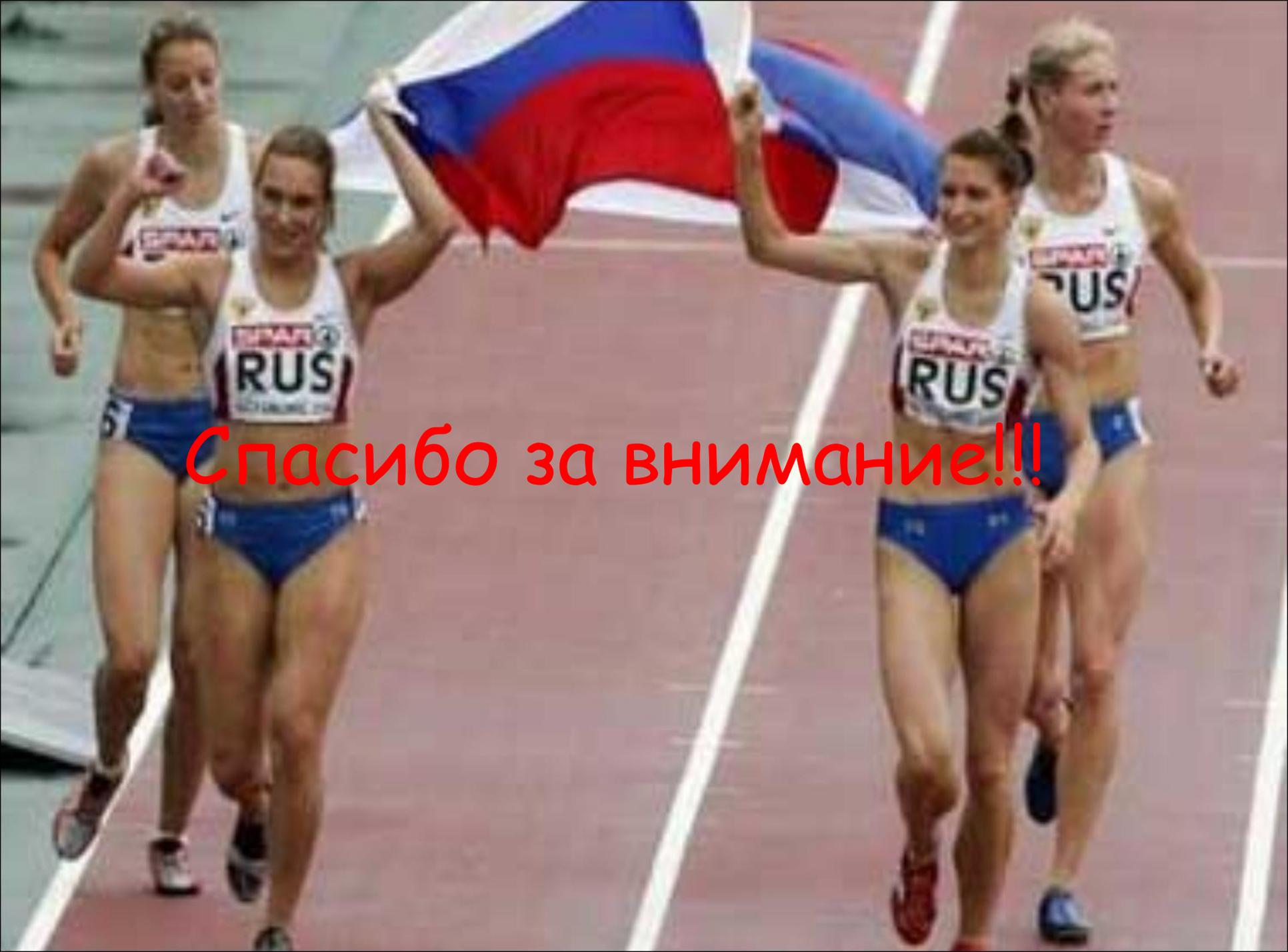
- Пр
ме

Занятие легкой атлетикой способствует:

- *развитию скоростных и скоростно-силовых способностей;*
- *развитию выносливости;*
- *развитию координационных способностей;*
- *обучению и совершенствованию техники двигательных действий*

Нормативы для школьников 10-11х классов:

	Бег на 100 м						Бег на 3 км			Бег на 2 км		
	Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
10	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8	15.0	16.0	17.0	10.1	11.0	12.4
11	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0	13.0	15.0	16.3	10.0	11.3	12.2
11	3.40	3.50	4.00	4.20	4.30	4.40	12.5	12.7	12.9	14.5	14.7	14.9



Спасибо за внимание!!!