

Легкая атлетика

Подготовила студентка

Самсонова Ю.А

Группа ТП 17-1



- *Лёгкая атлетика* — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
- Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).
- Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



Беговой вид

Соревнования по бегу — это один из самых старых видов спорта, по которым были утверждённые правила соревнований, были включены в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года.



Спортивная ходьба



- *Спортивная ходьба́* — олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400-метровой дорожке открытых стадионов и 200-метровой дорожке в помещении.

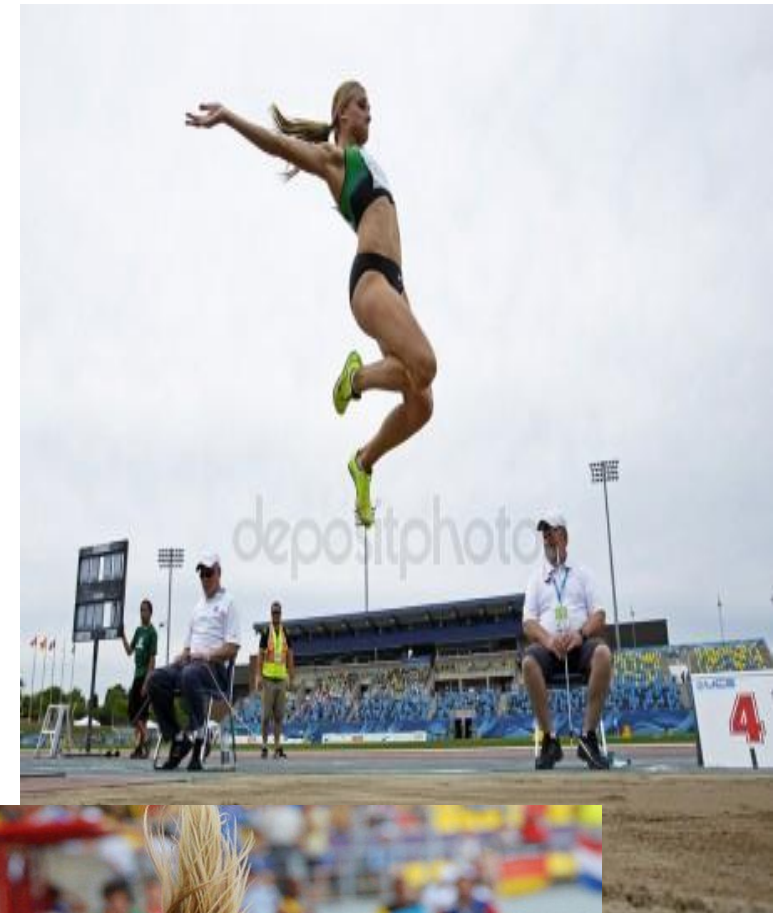


Технические виды

Технические дисциплины лёгкой атлетики объединяют следующие виды:

Вертикальные прыжки: прыжок в высоту, прыжок с шестом;
Горизонтальные прыжки: прыжок в длину, тройной прыжок; Метания: толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота

В программу первых олимпийских игр (1896 год) входили вертикальные и горизонтальные прыжки, толкание ядра и метание диска. Впоследствии в программу входили и исключались: метание веса в 56 фунтов, метание диска греческим стилем, прыжок в высоту с места и другие экзотические дисциплины.



Пробеги

- Бег по шоссе, или пробе́ги, — это дисциплина лёгкой атлетики, бег по дороге с твёрдым покрытием. Наиболее известный пробег — марафон — является олимпийским видом спорта.
- Пробеги в основном проводятся на асфальтовом покрытии по улицам города, а также между населёнными пунктами. Обычно дистанция составляет от 10 км до марафона. Также есть множество пробегов на расстояние меньше 10 километров — например, *[Карлсбадский пробег на 5 километров](#)*. Данные пробеги притягивают огромное внимание любителей здорового образа жизни, бегунов-любителей и профессиональных стайеров и марафонцев

