

Лёгкая атлетика



Что значит слово «атлетика»

Древнегреческое слово «атлетика» означает «свойственный борцам». Атлетами в Древней Греции называли тех, кто соревновался в силе и ловкости.

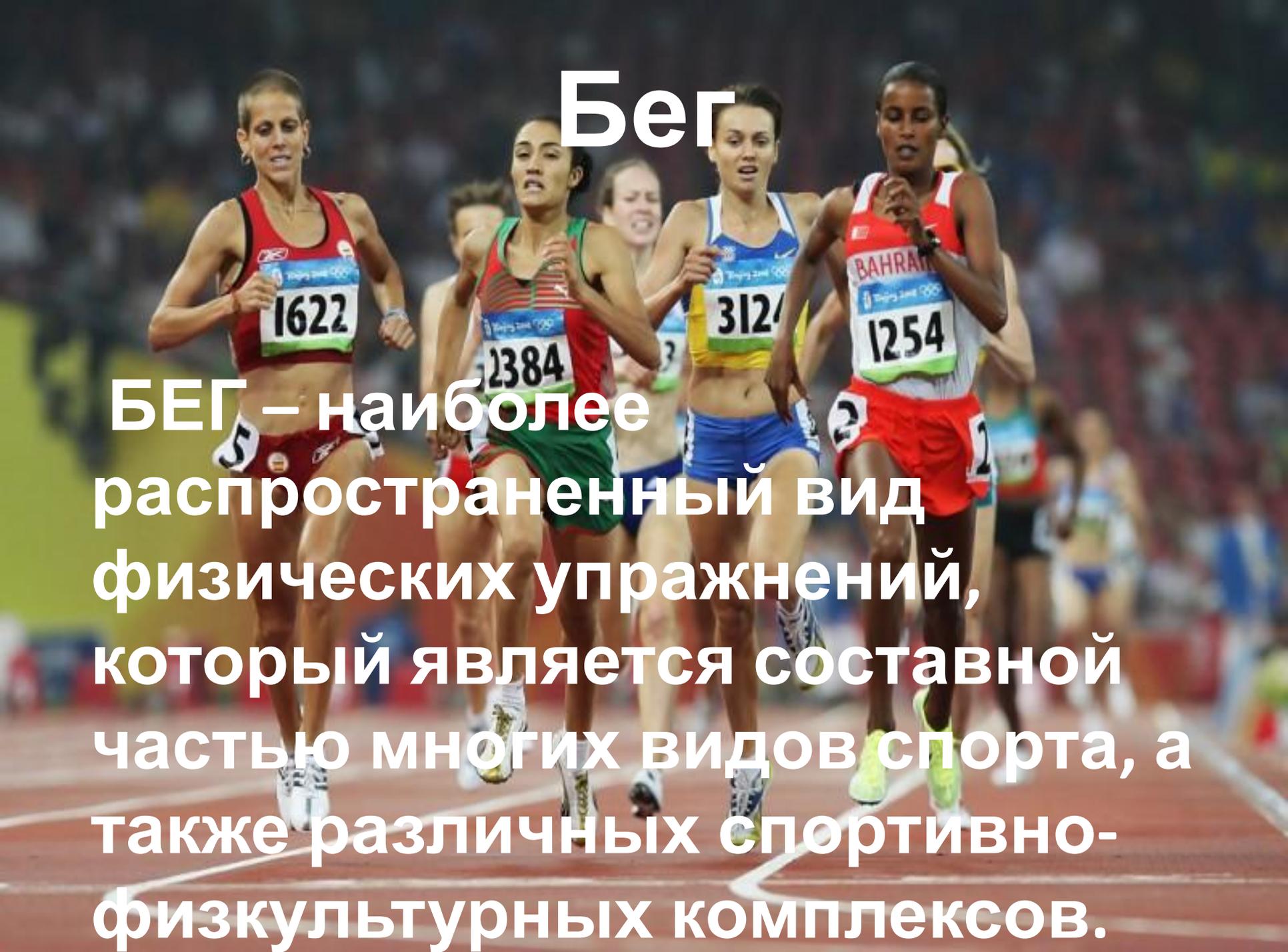




Легкая атлетика - королева спорта - объединяет более 40 соревновательных упражнений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и многоборьях.



Бег



БЕГ – наиболее распространённый вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов.

Ходьба

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

Прыжки

ПРЫЖКИ С РАЗБЕГА подразделяются на:

- Вертикальные прыжки — прыжок в высоту, прыжок с шестом.
- Горизонтальные прыжки — прыжок в длину, тройной прыжок.



Метание

МЕТАНИЯ - комплекс спортивных дисциплин легкой атлетики, включающий: метание диска, метание молота, метание копья, толкание ядра.



Многоборья-

совокупность легкоатлетическ
их дисциплин, где спортсмены
соревнуются в различных
видах, которые позволяют
выявить самого
разностороннего атлета.

Многоборцев мужчин иногда
называют рыцарями многих
качеств. Соревнования по
многоборьям входят в
программу Олимпиад и

проводятся в летнем и зимнем

- ❑ **Десятиборье мужчины (летний сезон):** бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м
- ❑ **Семиборье мужчины (зимний сезон):** бег 60 м, прыжок в длину, бег 60 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, бег 1000 м
- ❑ **Семиборье женщины (летний сезон):** бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.
- ❑ **Пятиборье женщины (зимний сезон):** бег 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800 м

Вывод

Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как, не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её высокая распространённость.



Спасибо за
внимание