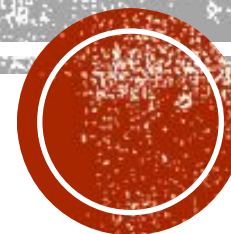


# ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ: “ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА”



Презентацию готовила:

Слушните Диана Михайловна

Студентка группы ПКД 19-1

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



**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА –ОДИН ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДОВ СПОРТА, ЕСЛИ НЕ СКАЗАТЬ БОЛЬШЕ. ВЕДЬ В ШИРОКИХ КРУГАХ ЕЁ НАЗЫВАЮТ “КОРОЛЕВОЙ СПОРТА”**



# ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

- Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике



- В 1911 г. создаётся Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Москвы, Киева, Риги и других городов.
- В 1912 г. российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх — в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации выступление российских легкоатлетов прошло неудачно — никто из них не занял призового места.
- После Октябрьской революции 1917 года большую роль в развитии лёгкой атлетики сыграл Всевобу́ч. По его инициативе в ряде городов состоялись крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось лёгкой атлетике: в Омске — I Сибирская олимпиада, в Екатеринбурге — I Приуральская олимпиада, в Ташкенте — Среднеазиатская, в Минеральных Водах — Северокавказская. В 1919 г. в Москве впервые было проведено первенство РСФСР по лёгкой атлетике. Первые международные состязания советских легкоатлетов состоялись в 1920 г. в Хельсинки (Финляндия).

Всевобу́ч вводит в СССР систему

НИФИЛАНДИИ — СИСТЕМА ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ ГРАЖДАН, КОТОРАЯ СУЩЕСТВОВАЛА В РСФСР И СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ.



РУКОВОДЯЩИЙ  
ОРГАН — МЕЖДУНАРОДНАЯ  
АССОЦИАЦИЯ  
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ  
ФЕДЕРАЦИЙ (ИААФ), СОЗДАНА  
В 1912 ГОДУ И ОБЪЕДИНЯЕТ 212  
НАЦИОНАЛЬНЫХ 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)».



# ВИДЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Многоборья



# ВИДЫ БЕГА

БЕГ – ОДИН ИЗ САМЫХ СТАРЫХ ВИДОВ СПОРТА, ПО КОТОРОМУ БЫЛИ УТВЕРЖДЕНЫ ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, БЫЛ ВКЛЮЧЕН В ПРОГРАММУ С САМЫХ ПЕРВЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР СОВРЕМЕННОСТИ 1896 ГОДА. БЕГ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПРЕДСТАВЛЕН СЛЕДУЮЩИМИ ВИДАМИ: СПРИНТ, БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ, БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ, БАРЬЕРНЫЙ БЕГ, ЭСТАФЕТА.

- Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м.
- Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м.
- Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м).
- Бег с препятствиями (стипль-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе.
- Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м).  
Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров).





ПРЫЖКИ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА ВЕРТИКАЛЬНЫЕ (ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ И ПРЫЖКИ С ШЕСТОМ) И ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ (ПРЫЖОК В ДЛИНУ И ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК).

# ВИДЫ ПРЫЖКОВ



- Прыжок в высоту — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления.
- Прыжок с шестом — техническая дисциплина, которая относится к вертикальным прыжкам. В данном прыжке легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.
- Прыжок в длину относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести.
- Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления.



МЕТАНИЯ – ЭТО УПРАЖНЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, ТРЕБУЮЩИЕ «ВЗРЫВНЫХ» МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ. ЦЕЛЮ В ДАННОМ ВИДЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ СНАРЯДА НА МАКСИМАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ ОТ СПОРТСМЕНА. ВИДЫ МЕТАНИЯ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ:

# ВИДЫ МЕТАНИЯ

- Бросок гранаты или мяча, вес гранаты – 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г.
- Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское – 4 кг.
- Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский – 4 кг.
- Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский – 1 кг.
- Метание копья. Мужское копье весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.



# ЧЕМПИОНАТЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

- Летние Олимпийские игры.
- Чемпионат мира по лёгкой атлетике — проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам.
- Чемпионат мира в помещении — проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам.
- Чемпионат Европы по лёгкой атлетике — проводится с 1934 года, раз в два года.
- Чемпионат мира среди юниоров — проводится раз в два года, начиная с 1986 года. К участию допускаются спортсмены не старше 19 лет.
- Чемпионат мира среди юношей и девушек — проводятся раз в два года, начиная с 1999 года. К участию допускаются спортсмены, которым в год соревнования исполнится 16 и 17 лет.
- Чемпионат Европы в помещении — проводится с 1966 года, раз в два года по нечётным годам. Очередной чемпионат прошёл в 2015 году в Праге.
- Континентальный кубок ИААФ — проводится раз в четыре года. Очередной Кубок прошёл в 2014 году в Маракеше (Марокко).
- Чемпионат мира по бегу по пересечённой местности — проводится раз в два года.



# ПРАВИЛА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

- Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.
- Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов: квалификация;  $\frac{1}{4}$  финала;  $\frac{1}{2}$  финала; финал.
- Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.



# Олимпийские чемпионы по лёгкой атлетике

Ухов Иван Сергеевич Лёгкая атлетика



**Олимпийский чемпион Лондона (2012)**

**Место рождения:** Челябинская область, г. Челябинск

**Дата рождения:** 29 марта 1986 года

**Олимпийские медали:**



[Лондон 2012](#)

Прыжки в высоту

07.08.2012



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

