

# Презентация на тему: «Легкая атлетика»

Константинов Рустам Гуламович  
Учитель физической культуры ГБОУ № 477

# Легкая атлетика

\* *Лёгкая атлетика* — совокупность видов спорта, включающая 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).



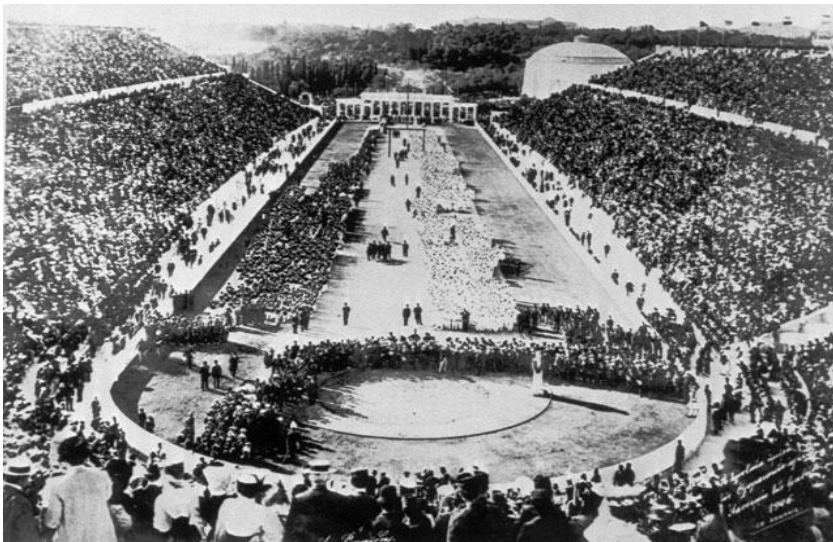
# Легкая атлетика

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



# История

- История легкой атлетики начала свой отсчёт еще с Олимпийских игр в Древней Греции. 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. В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в пятиборье, а позже в – эстафетном беге.



# История

- \* На Британских островах с XII в. 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.





# История

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.



# История

- \* 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



# 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 легкой атлетики

- \* Ходьба
- \* Бег
- \* Прыжки
- \* Метания
- \* Многоборья



# Ходьба

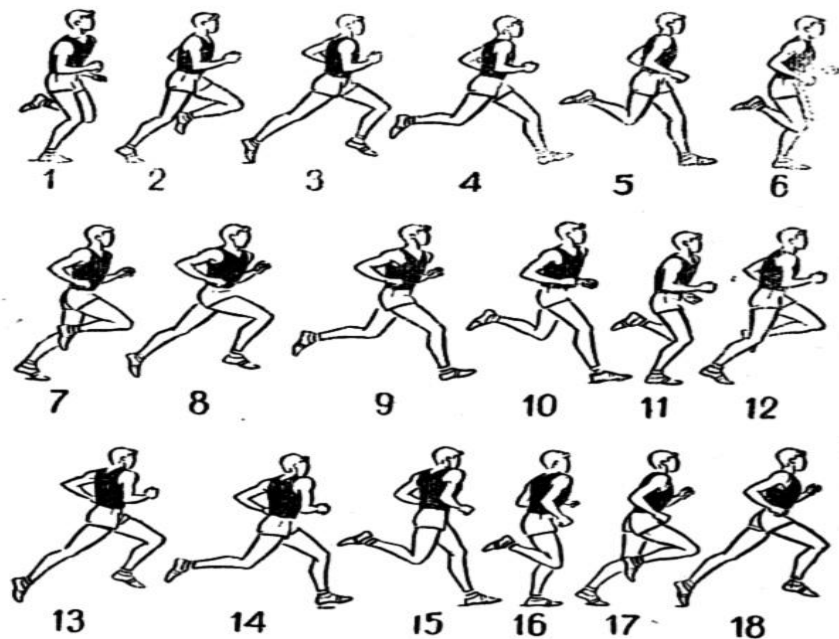
- \* Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно..
- \* Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км).
- \* На соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.



# Бег

Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет разновидности:

- \* гладкий бег;
- \* бег с препятствиями (искусственными и естественными);
- \* эстафетный бег.



# Прыжки

- \* Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом, как для мужчин, так и для женщин. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

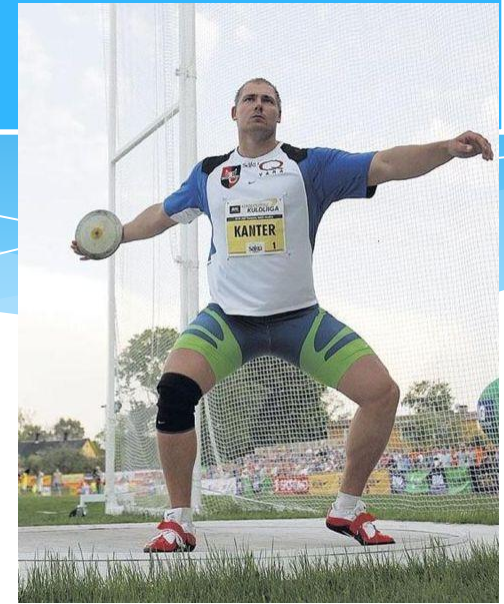




# Метания

В метания входят:

- \* толкание ядра
- \* метание молота такого же веса,
- \* метание копья (800 г и 600 г),
- \* метание диска (2 кг и 1 кг),
- \* гранаты (700 г и 500 г)
- \* теннисного мяча.



# Многоборье

- \* Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики. Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 м, 110 м с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра. Классическое женское семиборье – это бег 100 м с барьерами, 200 м, 800 м, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра.





# Олимпийские чемпионы по легкой атлетике

- \* Антюх Наталья – бег 400 м. с барьерами (2012, Лондон)
- \* Борчин Валерий – спортивная ходьба 20 км. (2008, Пекин)
- \* Лысенко Татьяна – метание молота (2012, Лондон)
- \* Слесаренко Елена – прыжки в высоту (2004, Афины)
- \* Кирдяпкин Сергей - спортивная ходьба 50 км (Лондон)





**Спасибо за внимание!!!**

Спасибо за внимание!!!