

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Черепановский педагогический колледж»

Лёгкая
атлетика.



Выполнила студентка 21 группы:
Вершинина Анна

2019 год.

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробег, кроссы и технические виды.

Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является [Международная ассоциация легкоатлетических федераций](#).

История возникновения и развития легкой 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.

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.

Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г.

Правила легкой атлетики

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.



Виды легкой атлетики

- * Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.).
- * Бег — один из самых старых видов спорта
Виды бега в легкой атлетике:
 - Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м)
 - Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 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 (100 метров, 400 метров).
- * Прыжки
- * Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий
- * Многоборья — спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта

Основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость. Кроме этого во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.





Спасибо за внимание!