

# Легкая атлетика

ученика 5-б класса

Дыбленко Константина

# 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*.



# Виды лёгкой атлетики.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.
- Многоборья.
- Спортивная ходьба.



# Дисциплины лёгкой атлетики: Бег.

- Бег — самый старый вид спорта в атлетике, 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.



# 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.



# Метание диска

**Метание диска** — дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда — *диска*, на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов силы и координации движений. Является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года, для женщин с 1928 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.



# Многоборье

Легкоатлетическое многоборье включает в себя 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.



# ***СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА***

Ходьба - самый распространенный способ передвижения. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на стадионах и дорогах на дистанции 3, 5, 10, 20 и 50км среди мужчин и женщин.





# Заключение

- ◆ **Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение.** Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, улучшают деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

