Предметная область: физическая культура.

МОУ Средняя общеобразовательная школа № 3 города Балашова Саратовской области

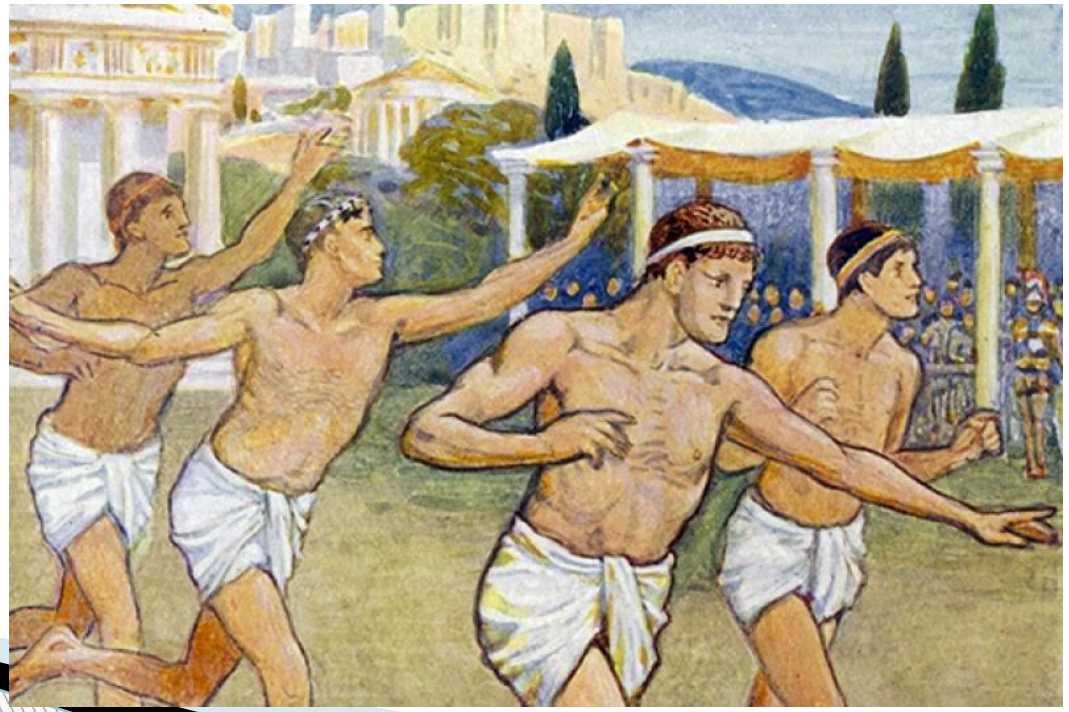
«Лёгкая атлетика – мой любимый вид спорта»

Выполнила:
Антипова Ксения Алексеевна
ученица 6 класса
Руководитель: Магамедова Наталья Ивановна, учитель

Лёгкая атлетика

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Каждый из этих видов, в свою очередь, подразделяется на разновидности. 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

Легкую атлетику считают родоначальником Олимпийских игр. Первые Олимпийские игры в Древней Греции прошли в 776 году до нашей эры. Согласно древнегреческим мифам, соревнования проводились только в одном виде спорта – бег. Дистанция составляла 192 метра



Лёгкая атлетика объединяет следующие дисциплины:

- беговые виды
- спортивную ходьбу
- технические виды (прыжки и метания)
- многоборья
- пробеги (бег по шоссе)
- кроссы (бег по пересечённой местности)

Беговые дисциплины

Спринт – включает в себя 3 дистанции: 30, 50,100, 200 и 400 метров

Бег на средние дистанции – 600, 800 и 1500 метров

Бег на длинные дистанции – 5 и 10 километров

Марафон – дистанция 42 км, 195 м. Забег проводят по дороге с твердым покрытием (шоссе)

Барьерный бег включает в себя 2 дисциплины. Мужчины соревнуются на дистанциях 110 м и 400 м

Бег с препятствиями (стипль-чез) — самостоятельная беговая дисциплина. В олимпийскую программу входит бег на 3000 метров. Состязания проводят на стадионе. Атлеты бегут по кругу. Спортсмену необходимо преодолеть 35 барьерных препятствий

Эстафеты – олимпийская дистанция имеет три варианта. В разделе: 4×100 и 4×400, мужчины и женщины соревнуются отдельно

Спортивная ходьба

Спортивная ходьба – легкоатлетический вид спорта, в котором, в отличие от бега, сохраняют постоянный контакт ноги с землёй. Соревнования проводят вне стадиона (на шоссе). В этом спорте у мужчин установлено 2 олимпийские дистанции: 20 и 50 км, у женщин одна – 20 километров

Прыжки

Легкая атлетика выделяет два вида прыжков:

вертикальные – прыжок в высоту, прыжки с шестом

горизонтальные – прыжки в длину, тройной прыжок

Метания

Метание – это упражнение в толкании или бросании специальных снарядов на дальность

Метание копья. Упражнение выполняют с прямого разбега. Соревнования проводят на стадионе. Атлет разбегается по дорожке и совершает бросок из-за головы, над плечом

Метание диска. Бросок производят с ограниченного пространства. Метатель находится внутри огороженного сеткой круга. Вес диска у мужчин – 2 кг, у женщин – 1 килограмм

Метание молота. Снаряд представляет собой металлический шар. Он соединён с рукоятью стальной проволокой. Атлет, сначала, раскручивает молот над головой стоя на месте. Затем, делает 3 – 4 поворота тела и совершает бросок

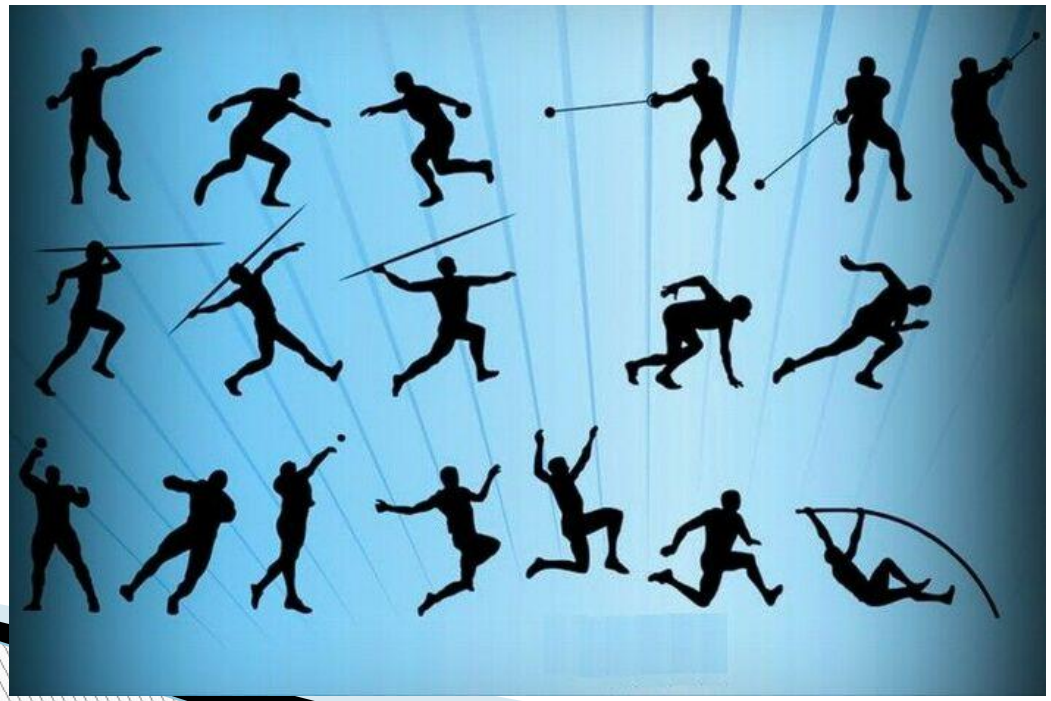
Толкание ядра – силовое упражнение с ярко выраженным взрывным характером мышечной работы. Ядро, весом 7,260 кг, толкают от плеча

Многоборье

Многоборье – совокупность нескольких легкоатлетических дисциплин. Среди мужчин проводят состязания по десятиборью. Женщины выступают в семиборье

Десятиборье. Первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м. Второй день: барьерный бег 110 м, метание копья, прыжок с шестом, метание диска, бег 1500 м

Семиборье. Первый этап: барьерный бег 100 м, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м. Второй этап: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м



Качества которые развивает лёгкая атлетика

Силовые качества

Выносливость

Скоростные способности

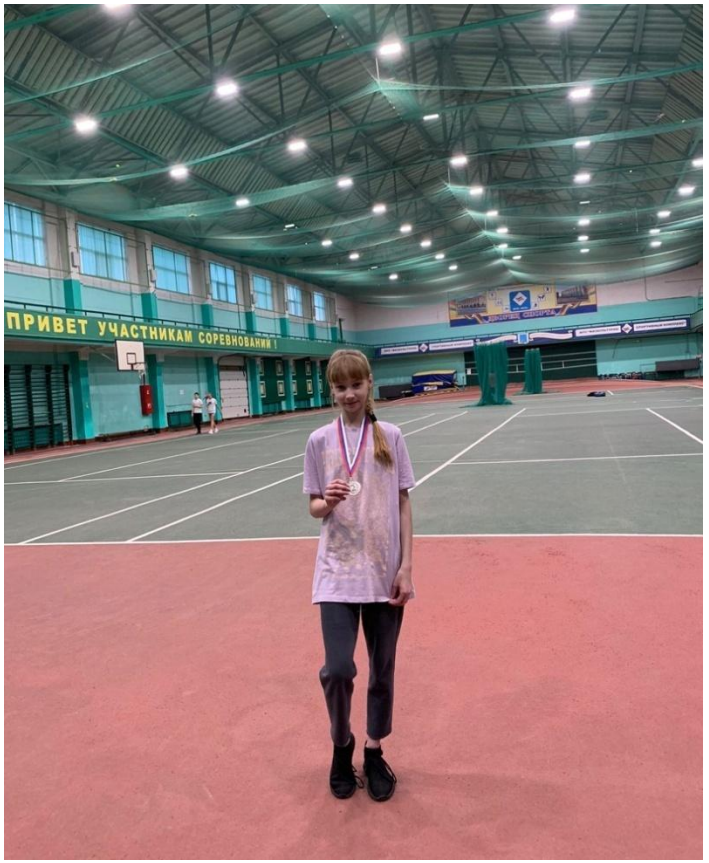
Гибкость

Ловкость

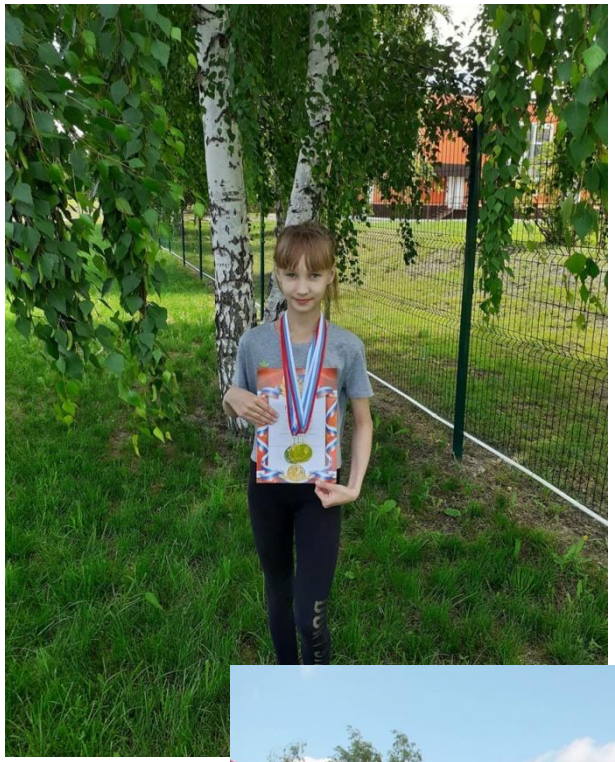
Мне нравится заниматься лёгкой атлетикой, потому что я люблю спорт! Больше всего мне нравится бег. Я с удовольствием принимаю участие в соревнованиях и занимаю призовые места!

Я много раз принимала участие в соревнованиях различного уровня: муниципальные, межрегиональные и областные. На соревнованиях в межрайонном фестивале по лёгкой атлетике в Романовке я заняла 1 место, среди участников 2008-2009 годов рождения в беге на 60 метров и 2 место в беге на 200 метров.

В городе Саратове на первенство области по легкой атлетике , я заняла третье место в беге на 50 метров. А также являюсь участницей эстафетной команды города Балашова 1, в эстафете 4х150 метров, где заняли 2 место.



Мои награды



Спорт - это движение!
А движение - это жизнь!

Спасибо за внимание!

- Источники
- https://bigenc.ru/sport/text/4427139
- http://olimp-history.ru/node/10