



ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА



КРАССПОРТ

Главное управление
по физической культуре и спорту
администрации города Красноярск



Легкая атлетика

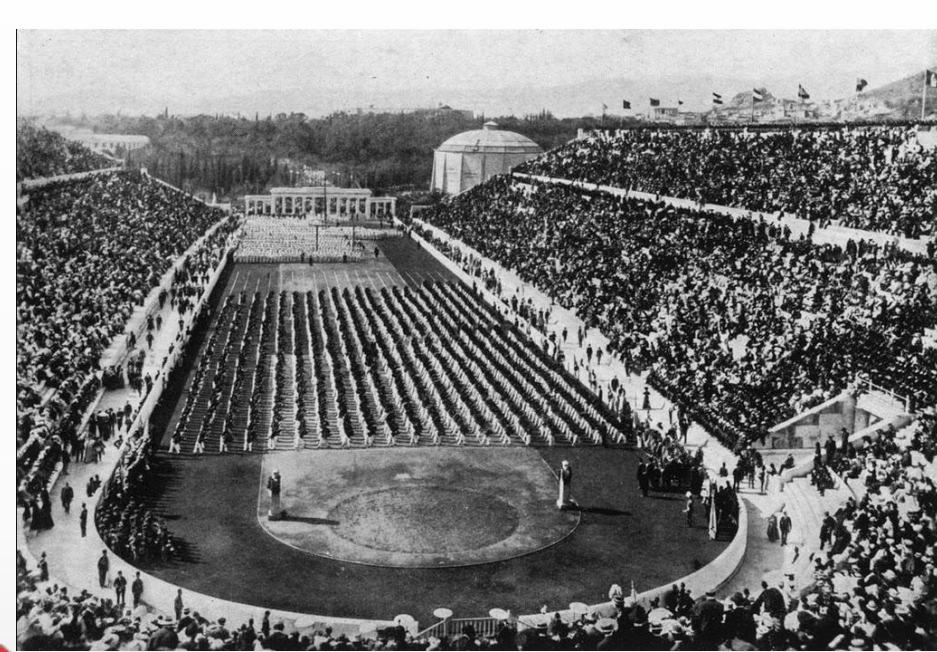
Общие сведения

Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта



В широких кругах любителей спорта она носит титул – «Королева спорта»

История



- Соревнования по легкой атлетике проводились на протяжении всего существования человечества
- Изначально люди были заинтересованы исключительно в воспитании воинов, способных приносить победы в боях
- Археологические находки подтверждают проведение легкоатлетических состязаний у древних греков, а позже – у римлян

История



Легкая
атлетика

The diagram consists of two red arrows pointing in opposite directions, one to the left and one to the right, connected at their tails in the center. The left arrow is labeled 'Легкая атлетика' and the right arrow is labeled 'Тяжелая атлетика'. Below each arrow is a block of text describing the types of exercises associated with that category.

Упражнения,
развивающие
ловкость и
выносливость
(бег, прыжки,
стрельба из лука,
плавание и т.д.)

Тяжелая
атлетика

Упражнения,
развивающие силу,
относились к «тяжелой»
атлетике (толкание ядра,
метание диска и т.д.)

История

- 776 г. до н.э. – начало истории легкой атлетики
- Первый олимпийский чемпион по легкой атлетике Кореб Элидский (Короибос) – (др.греч. Κόροιβος ὁ Ἠλεῖος)
 - 1896 г. – первые Олимпийские игры современности



Руководящие органы



Международная
ассоциация
легкоатлетических
федераций

Всероссийская
федерация лёгкой
атлетики



Стадионы



Открытый стадион



Закрытый стадион
(манеж)

Обычно совмещен
с футбольным стадионом и
полем

Экипировка легкоатлета



Необходимо учитывать время года, погоду, вид упражнений и поверхность почвы

Виды/разделы легкой атлетики

Назовите пять разделов легкой атлетики ?



Ответ:

Бег, ходьба, прыжки,
метание,
многоборье



Разделы и спортивные дисциплины

Разделы	Спортивные дисциплины
Ходьба	ходьба - командные соревнования, ходьба 1000-3000 м, ходьба 5 000 м, ходьба 10 000 м, ходьба 20 км, ходьба 35 км, ходьба 50 км
Прыжки	прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, прыжок тройной
Метания	метание диска, метание молота, метание копья, метание гранаты, метание мяча, толкание ядра
Многоборья	3-борье, 4-борье, 5-борье (круг 200м), 6-борье, 7-борье-командные соревнования, 7-борье (круг 200м), 7-борье, 8-борье, 10-борье-командные соревнования, 10-борье, командные соревнования 19 упражнений

БЕГ

- Включен в программу самых первых Олимпийских игр 1896 г.



- **Важнейшие качества бегунов:**
способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость, реакция и тактическое мышление
- Существует несколько разновидностей бега

ХОДЬБА

Циклический вид,
требующий проявления
специальной выносливости



Основные требования:

- всегда выпрямленная нога;
- постоянный (как минимум визуально) контакт с землей

Традиционно спортсмены ходят на открытых площадках 10 и 20 км, в помещениях – 200 м и 5 км

Кроме этого в олимпийскую программу включена ходьба на 20 и 50 км

ПРЫЖКИ

□ **Вертикальные**
(прыжок в высоту,
прыжок с шестом)

□ **Горизонтальные**
(прыжок в длину,
тройной прыжок)

□ **Важнейшие качества прыгунов:**
прыгучесть, скоростные,
скоростно-силовые качества,
гибкость и координация движений



МЕТАНИЯ

□ **Длинные**
(метание диска,
молота, копья,
мяча и гранаты)

□ **Короткие**
(толкание ядра)

□ **Важнейшие качества спортсменов:** скоростные, силовые, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость



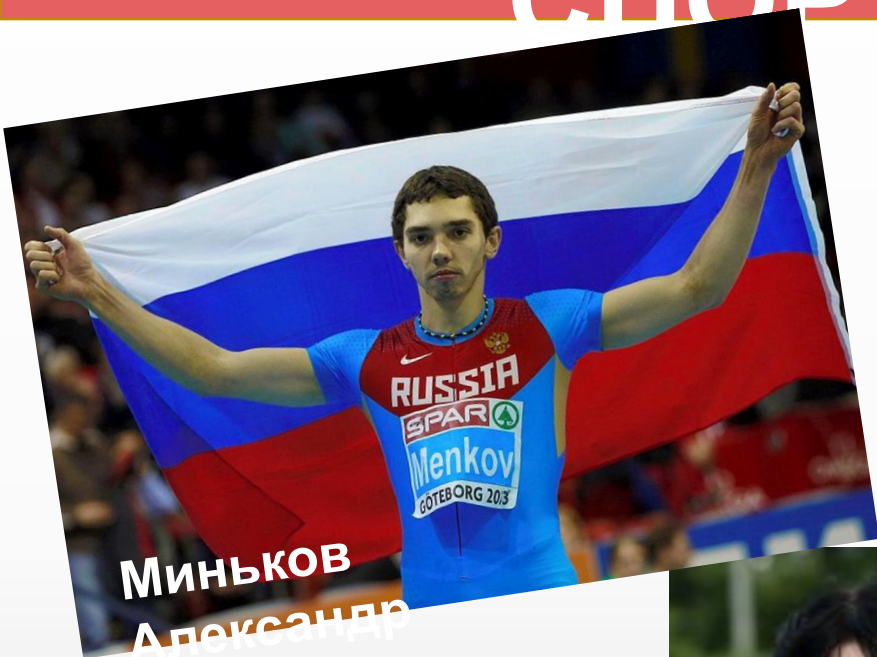
МНОГОБОРЬ

- Берет начало еще с античных олимпиад, где древние спортсмены соревновались в комбинации нескольких дисциплин

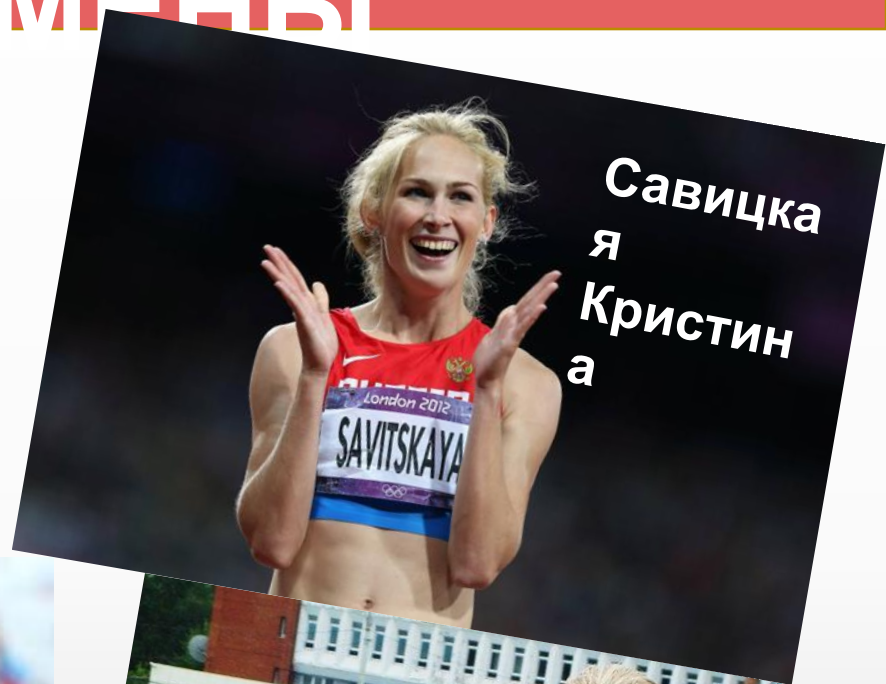


- Названия легкоатлетических многоборий определяются по числу входящих видов: десятиборье, семиборье, пятиборье и т.д.
- Включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний

ВЫДАЮЩИЕСЯ СПОРТСМЕНЫ

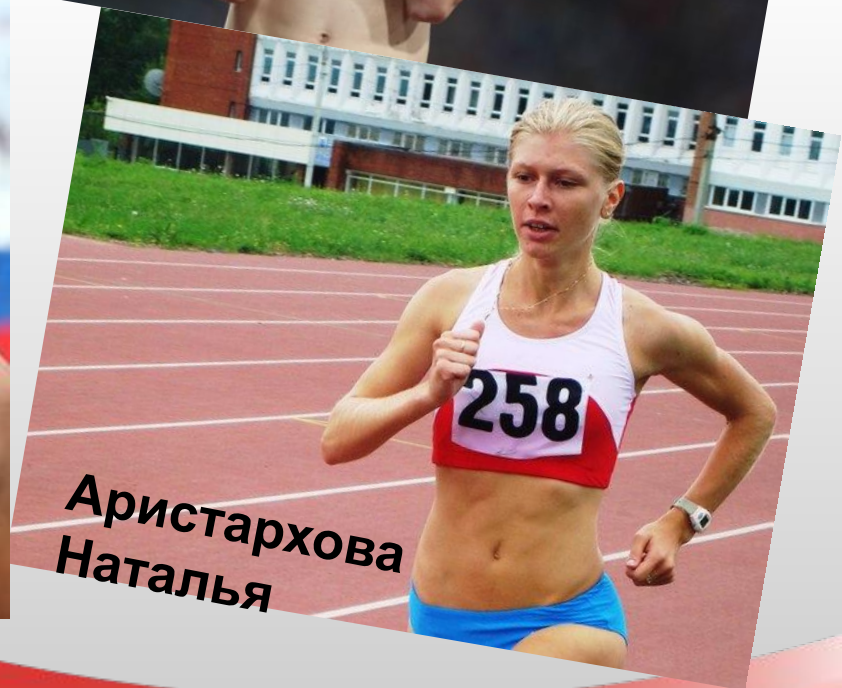


**МИНЬКОВ
Александр**



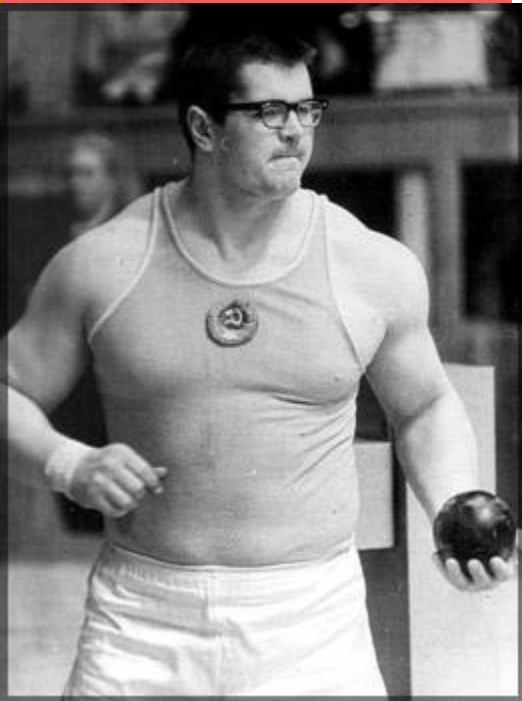
**Савицка
я
Кристи
н
а**

**Блескина
Екатерина**



**Аристархова
Наталья**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В КРАСНОЯРСКЕ



Эдуард
Гущин





«Федерация легкой атлетики» города Красноярска

Адрес: пр. им. газеты Красноярский рабочий, 111
«Б»

Тел. 236-97-20

Тел./факс: 236-97-20

E-mail: sitnikovvf@mail.ru

Сайт: <http://krasathlet.ru>

