



# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА:  
УЧЕНИЦА 11-А КЛАССА  
ПЕРВОМАЙСКОЙ МНОГПРОФЛЬНОЙ ГИМНАЗИИ  
ОВЕРЧЕНКО ЕКАТЕРИНА

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Определение лёгкой атлетики
2. История
3. Виды лёгкой атлетики
4. Виды бега
5. Виды прыжков
6. Виды метаний
7. Толкание ядра
8. Многоборье
9. Десятиборье
10. Семиборье



# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Лёгкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды, многоборья, пробег и кроссы. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



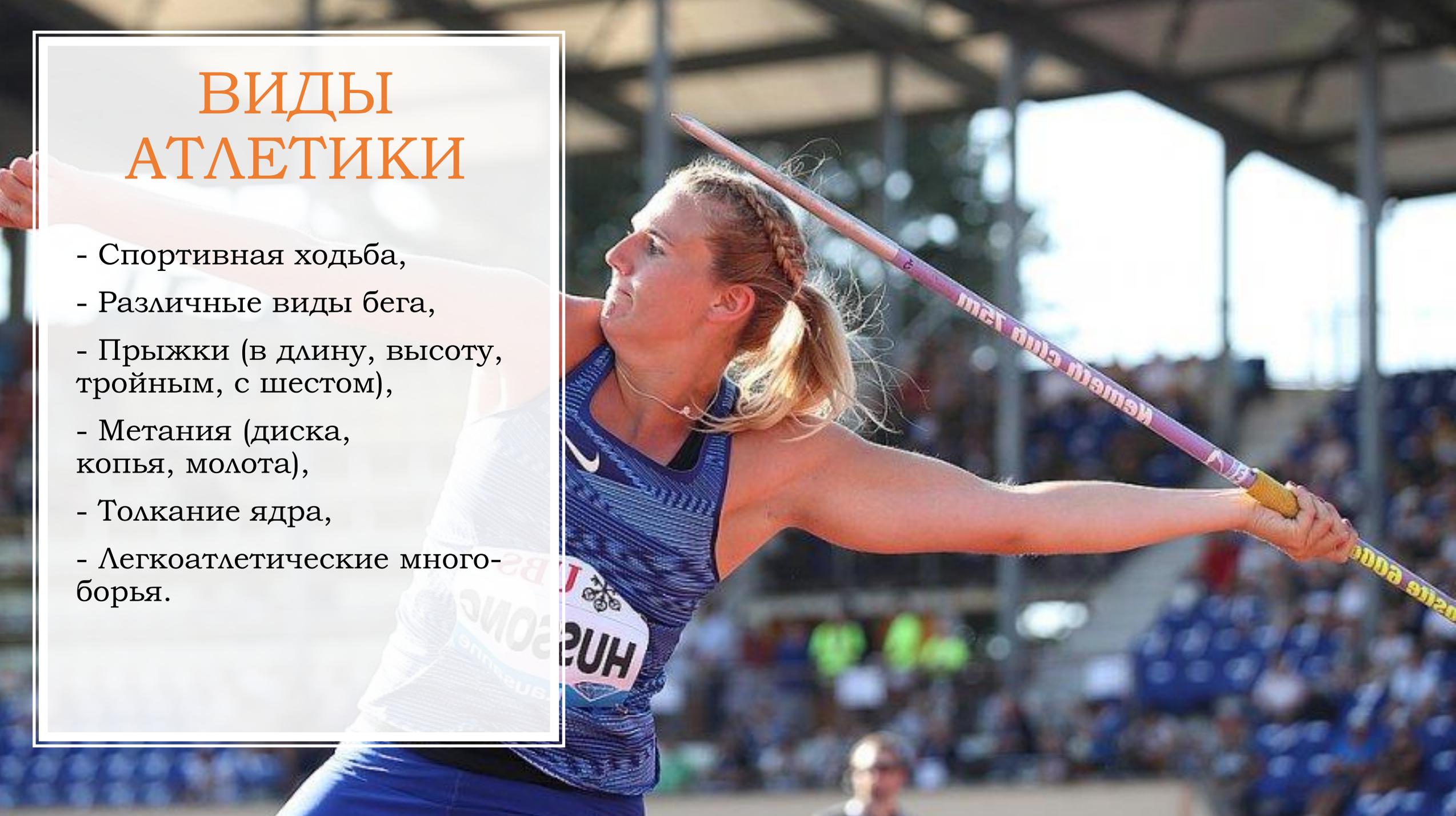
# ИСТОРИЯ

История легкой атлетики ведет свое начало с соревнований в беге на Олимпийских играх в древней Греции (776г. до н. эры). В программу соревнований входил лишь бег на 1 стадий (192м 27 см). Позднее были включены метание диска и копья.



# ВИДЫ АТЛЕТИКИ

- Спортивная ходьба,
- Различные виды бега,
- Прыжки (в длину, высоту, тройным, с шестом),
- Метания (диска, копья, молота),
- Толкание ядра,
- Легкоатлетические многоборья.



# 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.



# БЕГ

Беговые виды легкой атлетики объединяют следующие дисциплины:

- Спринт;
- Кроссовый бег;
- Бег с препятствиями;
- Эстафетный бег;
- Бег на средние, длинные дистанции,
- Марафон.



# СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ

Спринтерский бег является одной из самых популярных дисциплин соревнований по бегу и представляет собой дистанции от 60м до 400м. В программу Олимпийских игр включен бег на 100м, 200м и 400м, как у мужчин так и у женщин.



# КРОССОВЫЙ БЕГ

Кроссовый бег – это бег по пересеченной местности в лесной зоне или на открытом пространстве.

Длина трассы обычно составляет от 3 до 12 км. Соревнования проводятся обычно осенью или зимой.



## *БЕГ С ПРЕПЯДСТВИЯМИ*

Бег с препятствиями или стипель-чез (3000м) - одна из дисциплин легкой атлетики. Этот вид включен в список Олимпийских игр для мужчин с 1920г., а для женщин с 2008г.

Стипель-чез включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой.



# ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

Эстафетный бег - единственный вид из легкой атлетической группы, носит командный характер, включает в себя бег 4x100м и 4x400м, как у мужчин так и у женщин.

Принцип бега – передача эстафетной палочки из рук одного бегуна в руки другого за короткое время.



## БЕГ НА ДЛИННЫЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Различают бег на длинные и средние дистанции. К бегу на средние дистанции относят бег на 800м и 1500м, на длинные дистанции от 3000 до 10 000 м. Спортсмены стартуют с высокого старта, эти виды включены в Олимпийские игры.



# МАРАФОНСКИЙ БЕГ

Марафонский бег – это самая длинная дистанция. Протяженность этой дистанции - 42км 195м и проводится она на шоссе. По ходу дистанции установлены пункты питания для спортсменов.

Название и дистанция связаны с легендой о древнегреческом воине, который пробежал без остановки из Марафона в Афины с вестью о победе греков над персами.



# ПРЫЖКИ

Прыжки в легкой атлетике проводятся в длину, в длину тройным, в высоту и в высоту с шестом. В этих видах соревнуются как мужчины, так и женщины.



# ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

Прыжок в длину представляет собой сочетание быстрого разбега с мощным отталкиванием.

В прыжке четыре фазы – разбег, отталкивание, полет и приземление. Все они между собой взаимосвязаны и одинаково важны.

Бег в прыжках в длину напоминает разгон при беге на короткие дистанции, отталкивание выполняется быстро и резко, приземление производится на обе ноги в песок. Прыжки в длину являются олимпийским видом.



# ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК

Тройной прыжок- дисциплина легкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов, похож на прыжок в длину, но после отталкивания от планки спортсмен должен обязательно выполнить скачок, прыжок с одной ноги на другую, а затем прыжок в яму с песком.



# ПРЫЖОК В ВЫСОТУ

Прыжок в высоту – дисциплина легкой атлетики, относящая к вертикальным прыжкам технических видов.

Составляющие прыжка: разбег, отталкивание и переход через планку и завершается процессом приземления.

К атлету предъявляются высокие требования относительно физической подготовки.



# ПРЫЖОК С ШЕСТОМ

Прыжок с шестом – дисциплина, относящаяся к прыжкам технических видов легкоатлетической программы.

Здесь спортсмену надо пройти над планкой не опрокинув ее, используя легкоатлетический шест.

Прыжки с шестом - олимпийский вид, также входит в состав легкоатлетических многоборий.



# МЕТАНИЯ

В легкой атлетике различают следующие виды метаний:

- метание диска (2 кг у муж. и 1 кг у жен.);
- метание копья (800г у муж. и 600г у жен.);
- толкание ядра (7257г у муж. и 4000г у жен.);
- метание молота (7265г у муж. и 4000г у жен.).



# МЕТАНИЕ МОЛОТА

Метание молота- легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда - молота, на дальность. Молот представляет собой металлический шар, соединенный тросом с рукояткой.

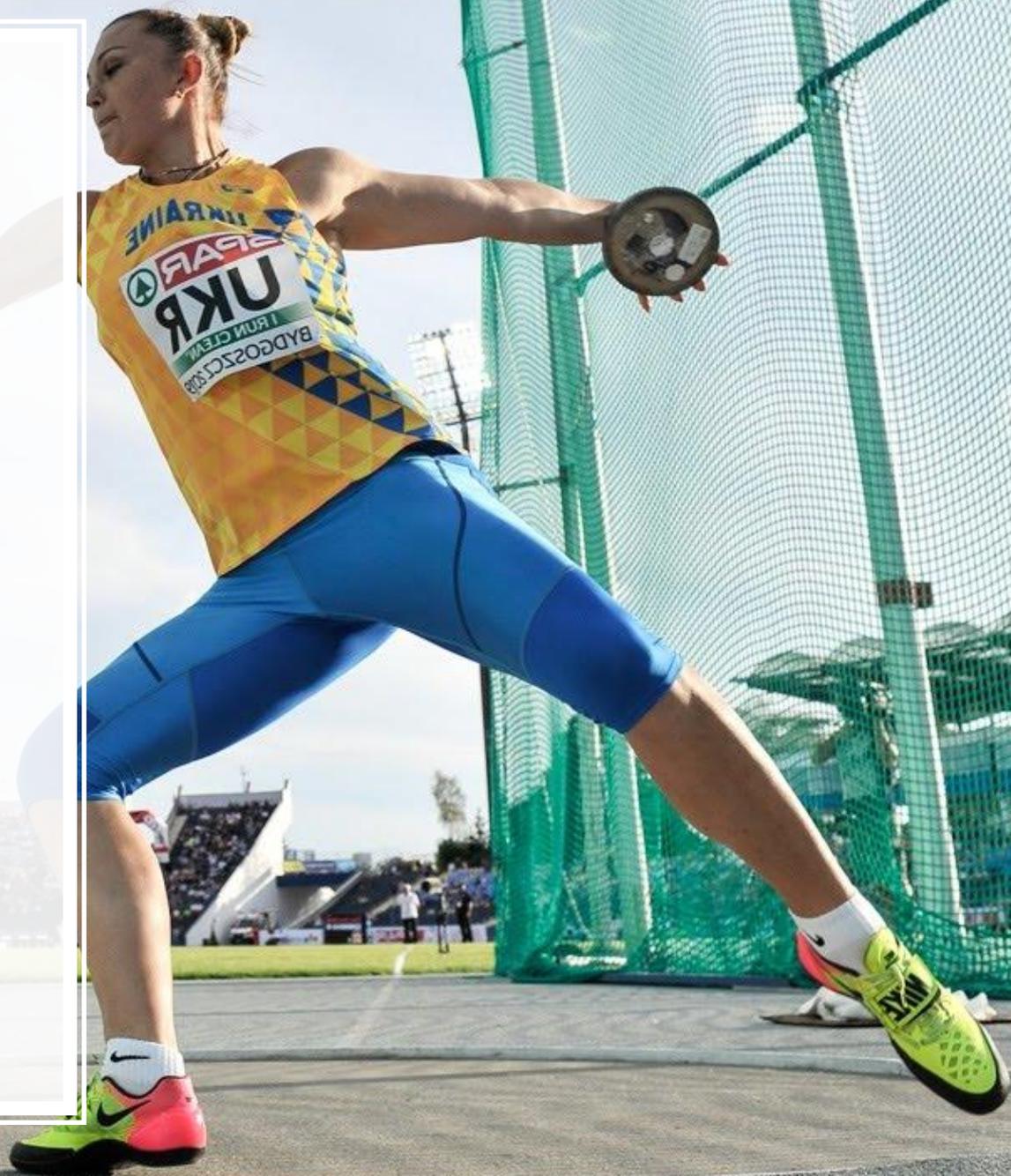
Эта дисциплина является олимпийской у мужчин с 1900г., а у женщин с 2000г.



# МЕТАНИЕ ДИСКА

Метание диска - дисциплина, заключающаяся в метании специального спортивного снаряда - диска на дальность. Диск имеет форму линзы.

У мужчин вес диска 2 кг., а у женщин 1 кг. Метание диска у мужчин появилось уже на первой Олимпиаде, а у женщин в 1928г.



# МЕТАНИЕ КОПЬЯ

Метание копья - дисциплина в легкой атлетике, заключающаяся в метании спортивного снаряда – копья на дальность.

Копье - полый металлический снаряд у мужчин весом 600г., а у женщин 230г. Метание копья на Олимпийских играх у мужчин появилось в 1906г., а у женщин включили в программу в 1932г .



# ТОЛКАНИЕ ЯДРА

Толкание ядра - соревнования по метанию на дальность толкающим движением руки спортивного снаряда - ядра. Ядро - металлический шар 3,4,5,6 и 7.257кг (в зависимости от возраста занимающегося).

Толкание ядра является Олимпийской дисциплиной с 1896г. у мужчин, а у женщин с 1948г.



# МНОГОБОРЬЕ

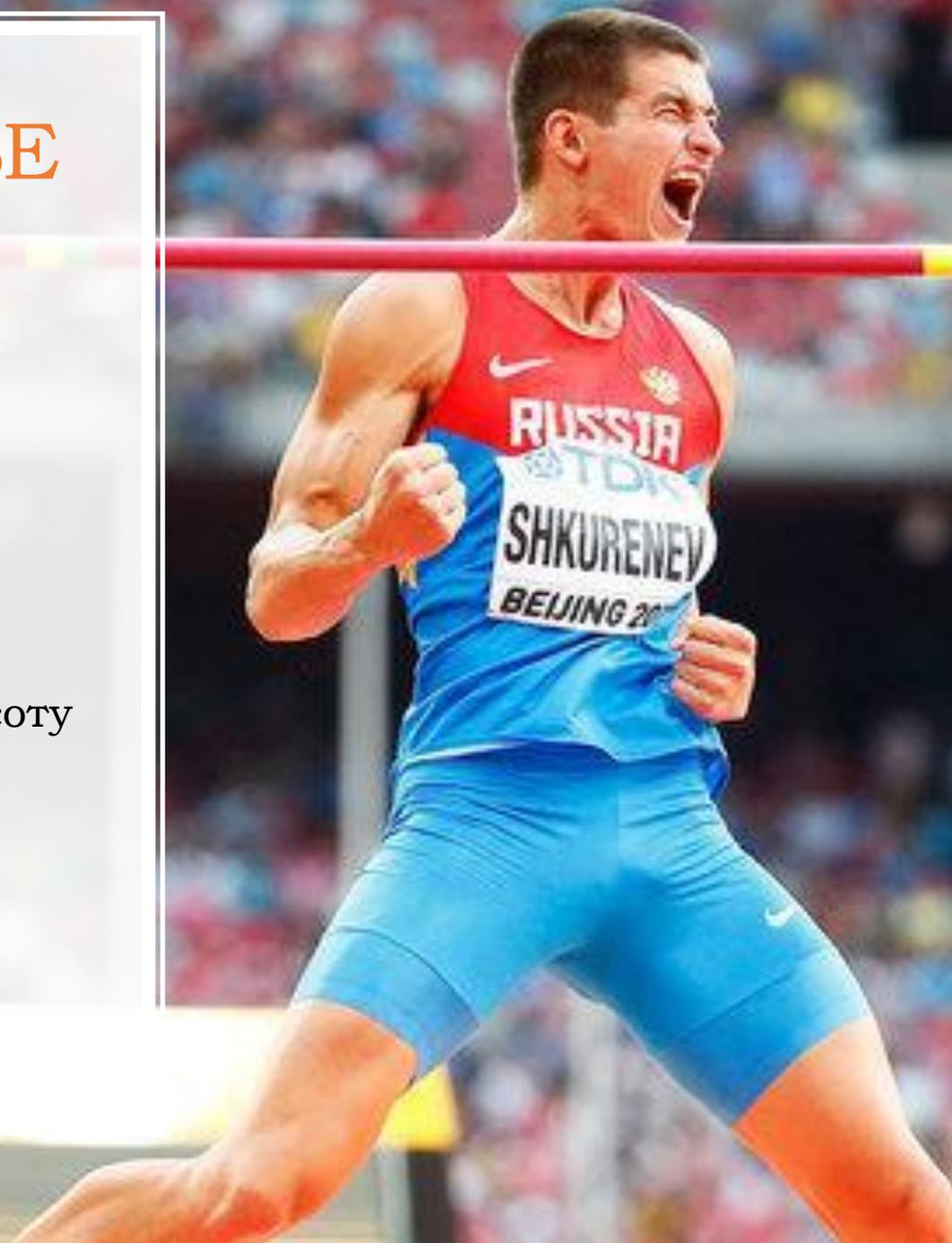
Легкоатлетические многоборья – десятиборье у мужчин и семиборье у женщин. Соревнования проводятся в течении 2-х дней, спортсмены набирают очки по результатам в каждом из видов.



# ДЕСЯТИБОРЬЕ

Десятиборье – это классическое мужское многоборье, включающее в себя:

- бег - на 100, 400, 1500м, 110м с барьерами;
- прыжки - в высоту, в высоту с шестом, в длину;
- метание - копья, диска; толкание ядра.



# СЕМИБОРЬЕ

Классическое женское семиборье – бег на 100 м с барьерами, 200м, 800м, прыжки в длину, в высоту, метание копья и толкание ядра.





СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!