

# *Легкая атлетика*



**Анкудинова Татьяна  
Николаевна,  
учитель физической культуры  
ГБОУ лицея № 389 «ЦЭО»  
Кировского района Санкт-**

# Легкая атлетика

— совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).





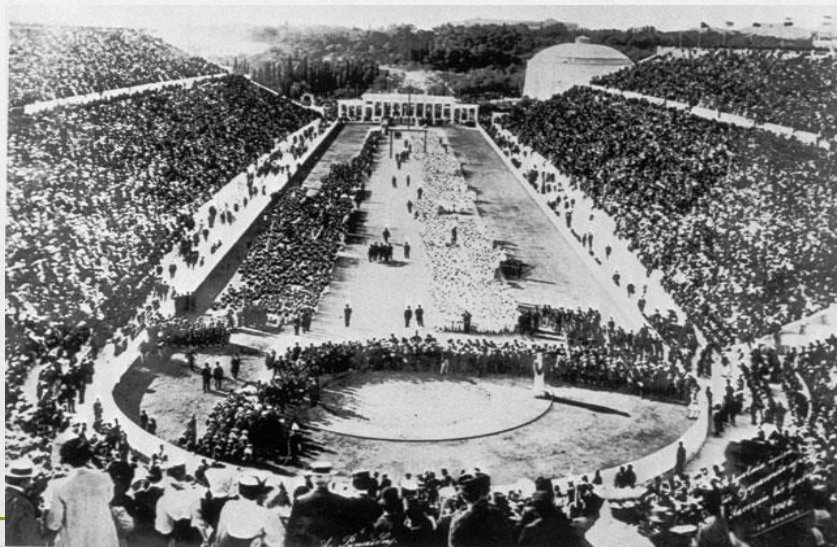
- Легкая атлетика — один из самых популярных видов спорта, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул — *Королева спорта.*





# История

- История легкой атлетики начала свой отсчёт еще с Олимпийских игр в Древней Греции. На самых первых олимпиадах соревновались только в беге на длину стадиона (192,27 м). Позже в программе появился диаулос – бег в две стадии (туда и обратно). После чего появился бег на выносливость. В 708 г. до н.э. атлеты уже мерились силами в пятиборье, а позже в – эстафетном беге.





# История

- На Британских островах с XII в. стали проходить соревнования в беге на различные дистанции, прыжки в длину, в высоту и с шестом, метание тяжестей. Эти состязания и легли в основу большинства видов современной легкой атлетики.



# История

Второе рождение легкая атлетика получила в 1859 г., когда греки попытались возродить Олимпийские игры. В программе первых общенациональных соревнований основное место заняла лёгкая атлетика. В 1866 г. прошёл первый лекгоатлетический чемпионат Великобритании, а через 10 лет подобное соревнование прошло в США.

В России легкая атлетика появилась в 1888 г.





# Виды легкой атлетики



# Ходьба

- Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Однако, общим для всех видов ходьбы является постоянный контакт ноги с грунтом одной или двух ног одновременно..
- Рекорды в спортивной ходьбе регистрируются на дорожке стадиона не более 500 м на дистанциях от 3-х км до результатов суточной ходьбы (более 200 км).
- На соревнованиях мужчины идут 20 км и 50 км, а женщины идут 20 км.

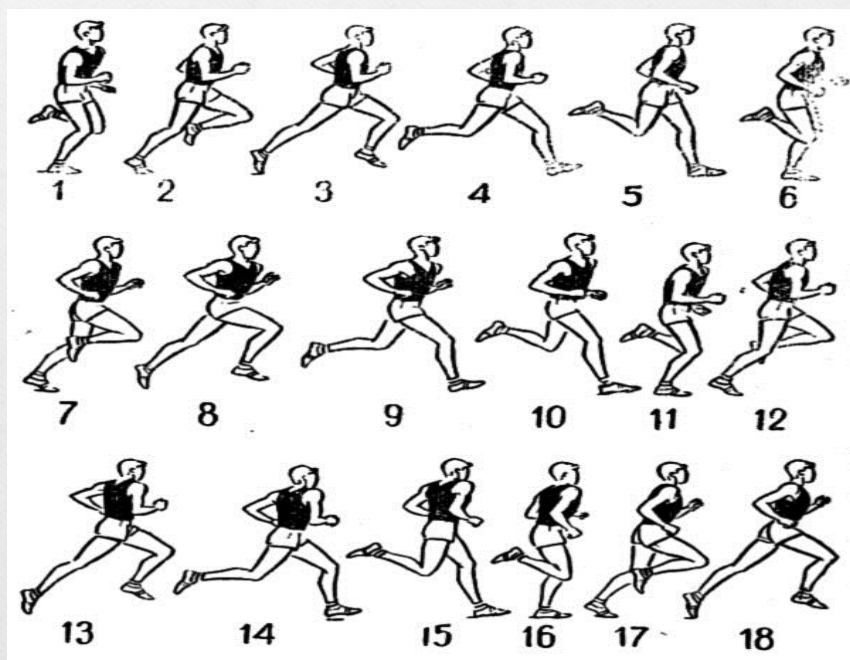




# Бег

Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет разновидности:

- гладкий бег;
- бег с препятствиями (искусственными и естественными);
- эстафетный бег.





# 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.





# Метания

В метания входят:

- толкание ядра
- метание молота такого же веса,
- метание копья (800 г и 600 г),
- метание диска (2 кг и 1 кг),
- гранаты (700 г и 500 г)
- теннисного мяча.





# Многоборье

- Легкоатлетические многоборья включают 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.



# Список литературы

---

- 1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие. - М.: Академия, 2005,2007
- 2. Бойко, А.Ф. Основы легкой атлетики / А.Ф. Бойко. - М. : Физкультура и спорт,1976
- 3 Легкая атлетика : учебник для институтов физической культуры / под редакцией Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - 4-е издание,- М. : Физкультура и спорт, 1989
- 4. Легкая атлетика: учебник/ под.общей редакцией Н.Н. Чеснокова. -М.: Физическая культура,2010
- 5. Петровский, В.В. Бег на короткие дистанции / В.В. Петровский. - М.: Физкультура и спорт, 1970
- 6. Бертнев, Г.М. Бег на короткие дистанции / Г.М. Бертнев. - М. : Физкультура и спорт, 1971



Спасибо за внимание!

