



**РАНХиГС**  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ЗАПАДНЫЙ  
ФИЛИАЛ**



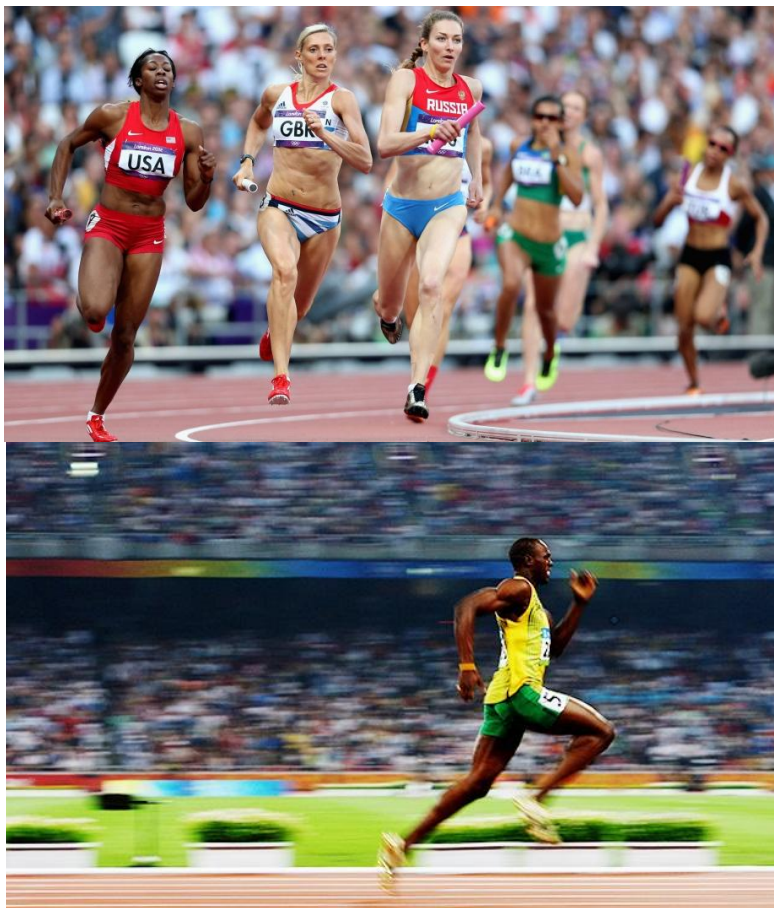
Презентация по теме: «лёгкая  
атлетика»

Выполнила: ученица Титоренко  
Мария группы «5ГС»

# Содержание

- Определение
- История возникновения
- Виды
- Бег
- Прыжки
- Спортивная ходьба
- Метание
- Многоборье

# Определение



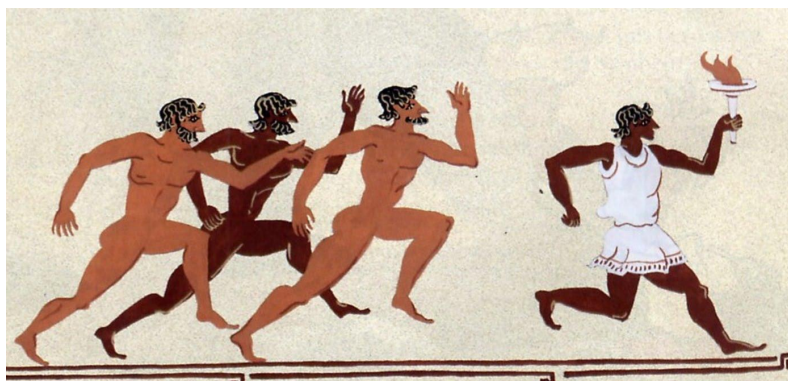
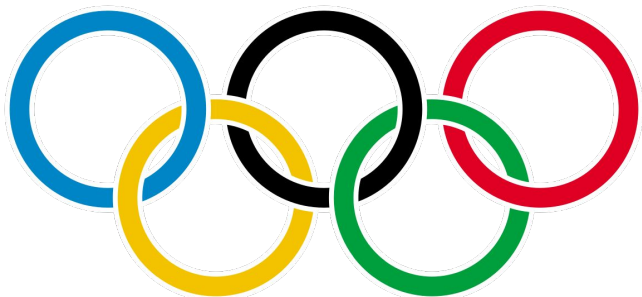
**Лёгкая атлетика** — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

# История возникновения



Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта. Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание). Все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике. Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Короибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики.

## История возникновения



Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г.

Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега.

В 1865 году - основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики.

В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.

# Виды

---



- бег;
- прыжки: в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок;
- спортивная ходьба;
- метание снарядов: копья, диска, молота, ядра;
- многоборья.

# Бег



- спринт (стандартные дистанции - 100 м, 200 м и 400 м);
- барьерный бег (100 м, 400 м);
- бег на средние дистанции (обычно к средним дистанциям приравнивают расстояние от 800 до 3000 м, сюда же относится бег с препятствиями на 3000 м);
- бег на длинные дистанции (стандартно их две - 5000 м и 10 000 м);
- кросс (бег по пересеченной местности);
- марафон (бег вдоль трассы на очень длительные расстояния);
- эстафета (самый командный вид беговой легкой атлетики, включающий следующие варианты: 4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м или 4×1500 м).

# Бег



## **Спринт —**

совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно<sup>[1]</sup>. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

## **Барьерный бег —**

совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры.

# Бег



**Бег на средние дистанции —**  
совокупность легкоатлетических беговых дисциплин,  
объединяющая дистанции, длинее,  
чем спринтерские, но короче, чем длинные.

**Бег на длинные дистанции —**  
совокупность легкоатлетических беговых  
дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к  
которым относят 3000 м, 5000 м (5 километров по  
шоссе), 10 000 м (10 километров на шоссе).

# Бег



**Бег по пересечённой местности**, или **кросс** (сокращение от [англ. cross country race](#) или [англ. cross country running](#)— «бег по пересечённой местности») — одна из дисциплин [лёгкой атлетики](#).



**Марафон** — дисциплина [лёгкой атлетики](#), представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров.



**Эстафета** ( «нарочный, посыльный, курьер») — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

# Прыжки



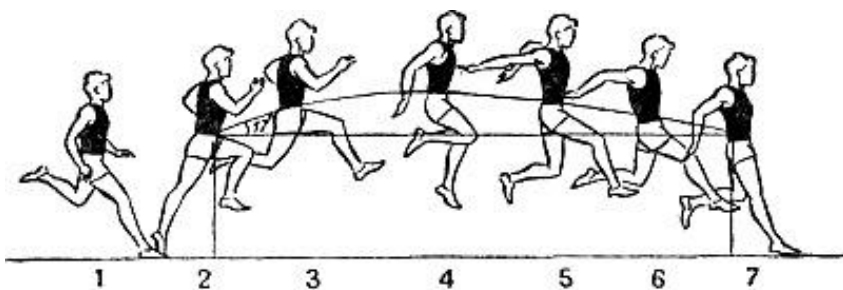
**Прыжок в высоту с разбега** — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне

**Прыжок в длину** — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года.

# Прыжки



**Прыжок с шестом** — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Здесь спортсмену нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.



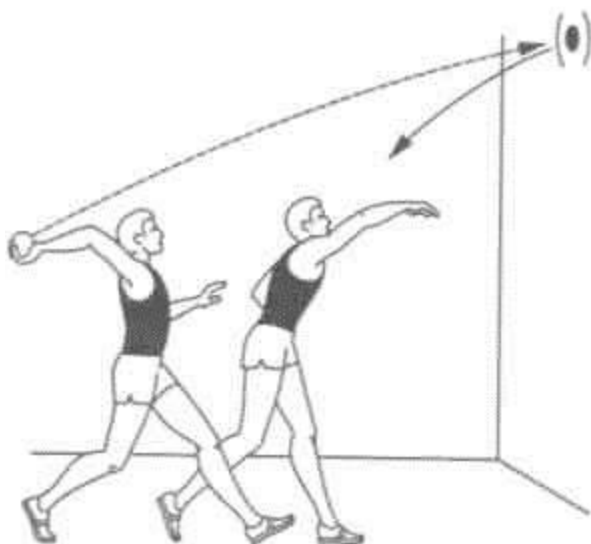
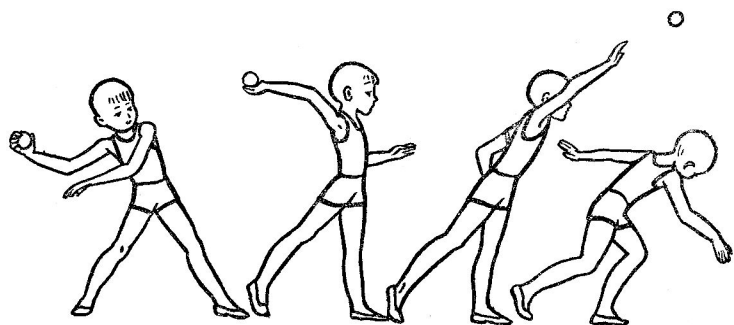
**Тройной прыжок** — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы.

## Спортивная ходьба



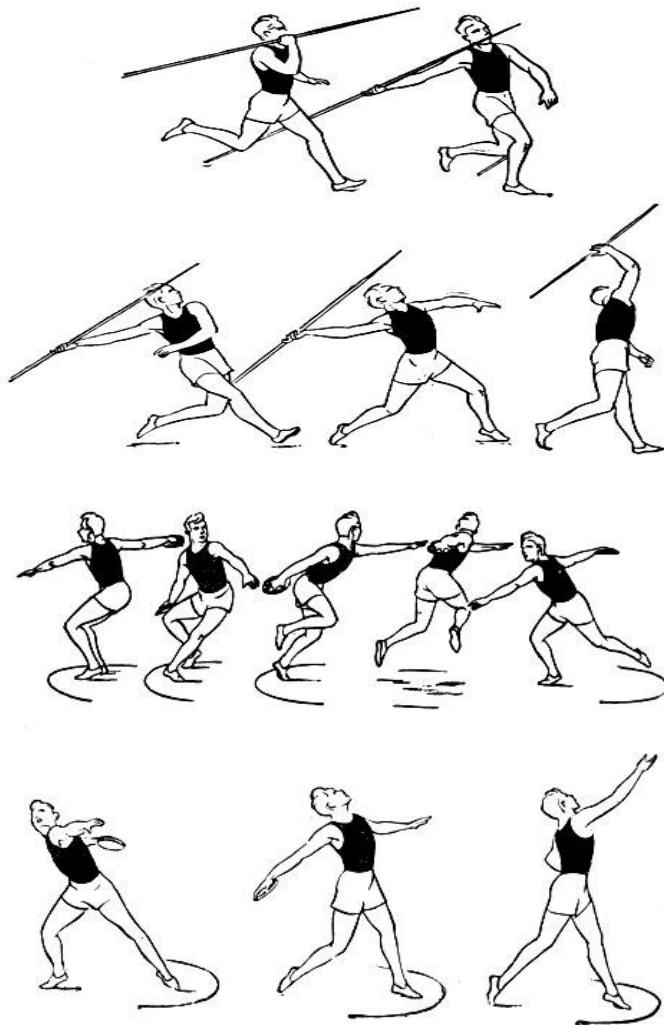
Спортивная ходьба - олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй. В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400-метровой дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200-метровой дорожке в помещении (5000 м).

# Метание



Метание легкоатлетическое - спортивные упражнения в легкой атлетике. К метанию относятся собственно метания (копья, гранаты, диска, молота, мяча) и толкание (ядра). Собственно метания выполняются в виде броска, при котором снаряд находится сначала сзади плечевого и сзади локтевого суставов. При толкании же снаряд перемещается впереди локтевого и плечевого суставов.

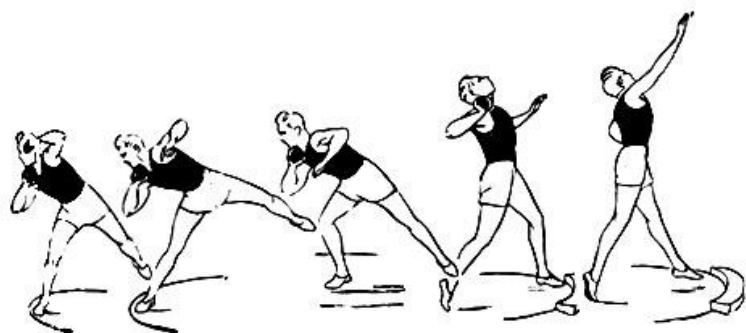
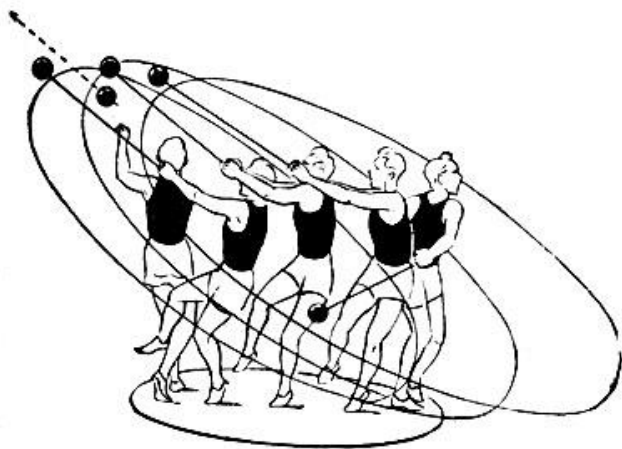
# Метание



Метание копья. При метании копье обхватывают пальцами сверху обмотки и во время разбега держат над плечом (основной способ). Длина разбега - 23 - 30 м. За 8 - 12 м до планки начинается отведение копья назад (замах). Копье отводится назад с поворотом плечевого пояса в сторону метаемой руки.

Метание диска. Выполняется из круга. Исходное положение - стоя спиной к направлению метания. Диск держится на ногтевых фалангах согнутых пальцев (кроме большого). После отведения (замаха) руки с диском направо (при метании правой рукой) выполняется поворот налево в виде перескока через левую ногу. Гл. в повороте - развить возможно большую скорость и добиться, чтобы ноги опережали плечевой пояс.

# Метание



Метание молота. Выполняется из круга. Бросок производится после 3-4 поворотов. Последние выполняются после предварительного вращения молота из положения стоя спиной к направлению метания. Метают молот двумя руками. Повороты выполняются с ускорением при постоянной опоре левой ногой о грунт. Толкание ядра. Выполняется из круга. Перед толканием спортсмен стоит в кругу у дальней его стороны, спиной в сторону толкания, держит ядро у шеи на основаниях пальцев. При толкании правой рукой спортсмен делает быстрый мах левой ногой по направлению метания и, быстро оттолкнувшись правой ногой, выполняет на ней скачок. Немедленно за постановкой правой ноги после скачка у центра круга ставится левая у передней части круга, и начинается финальное усилие - выталкивание ядра. Распрямление туловища сочетается с быстрым распрямлением толкающей руки и с поворотом плечевого пояса за ядром. Выталкивание ядра заканчивается полным разгибанием левой ноги и правой руки, сообщающих ядру последние ускорения.

# Многоборье



Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют *рыцарями многих качеств*. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.



**РАНХиГС**  
РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ЗАПАДНЫЙ  
ФИЛИАЛ**

Спасибо за внимание!