

A high-angle, low-light photograph of a sprinter in mid-stride on a reddish-brown track. The athlete is silhouetted against the bright background, with their shadow cast long and dark on the track surface. The track has white lane markings and a metal barrier is visible in the background. The overall mood is dynamic and focused.

**История развития
легкой атлетики. Виды
легкой атлетики.**

История развития легкой атлетики

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. 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. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.



История развития легкой атлетики

- Федерации легкой атлетики Международная ассоциация легкоатлетических федераций (англ. International Association of Athletics Federations; IAAF) основана в 1912 году и объединяет в себе национальные федерации. Штаб квартира ассоциации находится в Монако. Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА) занимается развитием и популяризацией лёгкой атлетики в России, а также руководит проведением всероссийских соревнований. Европейская легкоатлетическая ассоциация — европейский руководящий орган по легкоатлетическим видам спорта.



История развития легкой атлетики

- o **Более подробно с историей развития легкой атлетики ознакомьтесь перейдя по ссылке <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5491487931611153850&from=tabbar&text=история+развития+лёгкой+атлетики+кратко>**

Виды легкой атлетики.

Бег.

o **Бег** — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой атлетике представлен следующими видами:

- o спринт,
- o бег на средние дистанции,
- o бег на длинные дистанции,
- o барьерный бег, эстафета.

Виды бега

- Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м.
- Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м.
- Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м).
- Бег с препятствиями (стипль-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе.
- Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м).
- Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров)

Прыжки

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

- Прыжок в высоту — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления.
- Прыжок с шестом — техническая дисциплина, которая относится к вертикальным прыжкам. В данном прыжке легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.
- Прыжок в длину относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести.
- Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления.

Метания

Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена. !



Виды метания в легкой атлетике

- Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г. Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг. Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг. Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг. Метание копья. Мужское копье весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см

Многоборье

- Многоборье — спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.

Многоборье



- o К классическим многоборьям относят следующие дисциплины:
- o - Триатлон - вид спорта, включающий плавание, велогонку и кросс.
- o - Современное пятиборье - вид многоборья, в состав которого входят стрельба из пистолета, плавание, фехтование, конный спорт и кросс
- o - Семиборье - вид женского летнего и мужского зимнего легкоатлетического многоборья.
- o - Десятиборье - вид мужского летнего легкоатлетического многоборья.
- o - Многоборье в конькобежном спорте.

Олимпийские игры

- На сегодняшний день в программу Олимпийских игр входит 24 вида у мужчин, и 23 вида у женщин. Спортсмены соревнуются в: беге на 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 и 10 000 метров, марафонском беге (42,195 км), барьерном беге на 110 м (для женщин 100 м), беге на 400 м, стипль-чезе — беге на 3000 м с препятствиями, спортивной ходьбе на 20 и 50 км (только мужчины), прыжках в высоту, прыжках с шестом, прыжках в длину, тройном прыжке, толкании ядра, метании диска, метании молота, метании копья многоборьях — десятиборье у мужчин и семиборье — у женщин, эстафетах 4 по 100 и 4 по 400 метров.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024