

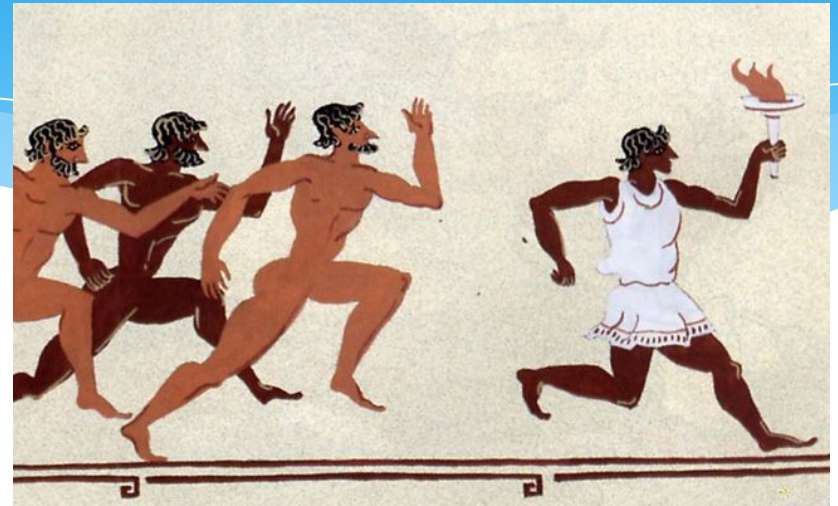
Лёгкая атлетика

Что такое бег?

Бег- естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта. В лёгкой атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.

История бега

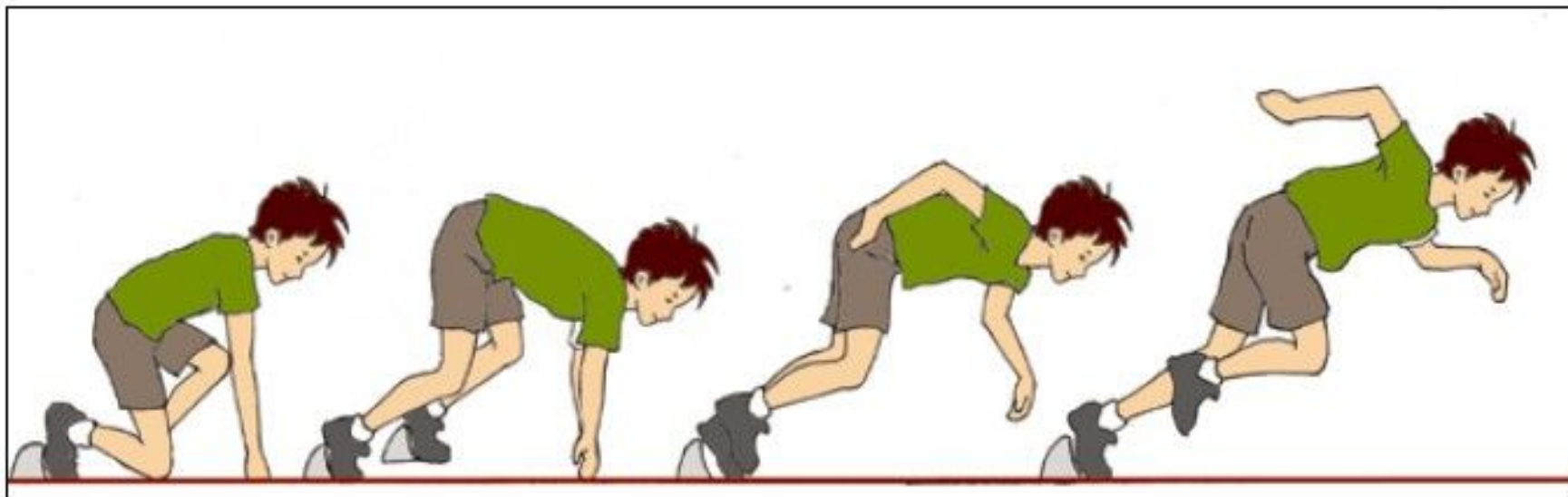
Первые олимпийские состязания проводились только по бегу, были организованы Гераклом. Велись записи о играх олимпиад которые проводились только по бегу на один стадий (192 м). В 720 до н. э. добавлен бег на семь стадий и в пример победителю атлеты стали соревноваться обнажёнными, этому способствовала культура общества, которая превозносила загорелые атлетические тела. На игры не допускались женщины в детородном возрасте, в беге состязались только мужчины.



Спринт

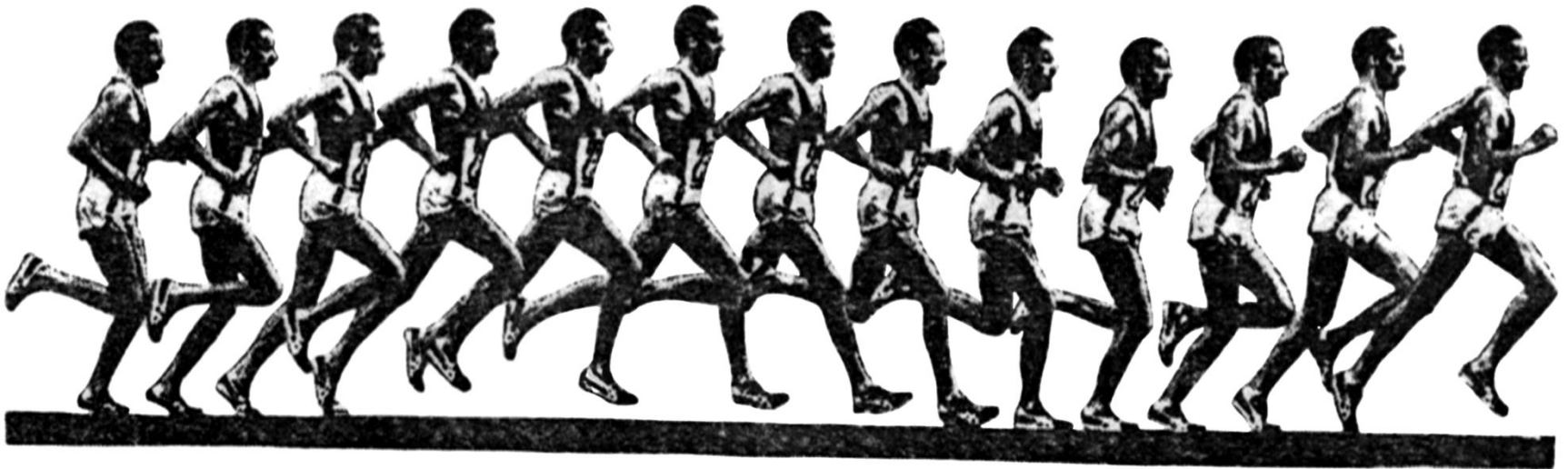
Спринт делится на четыре фазы:

- * Старт;
- * Стартовый разбег;
- * Бег по дистанции;
- * Финиширование.



Бег на длинные дистанции

Перед бегом необходимо провести разминку, осмотреть поверхность дорожки или кроссовой дистанции. При групповом старте нельзя толкаться локтями, наступать на пятки.



Эстафетный бег

Цель:

быстрее

пронести

эстафетную

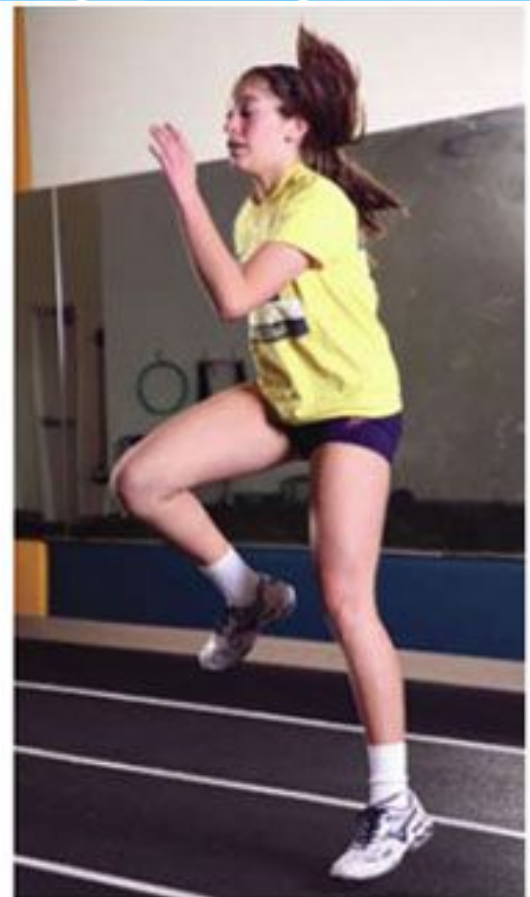
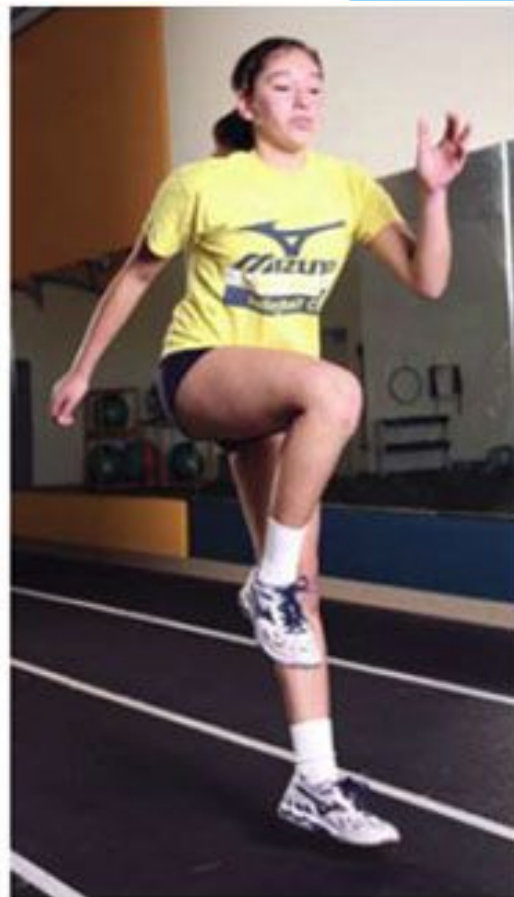
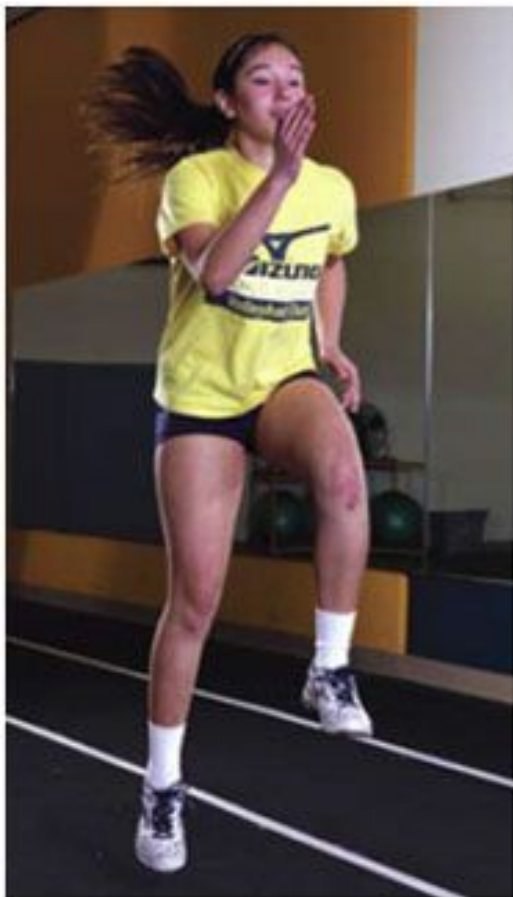
палочку от

старта

до финиша, передавая её друг другу.



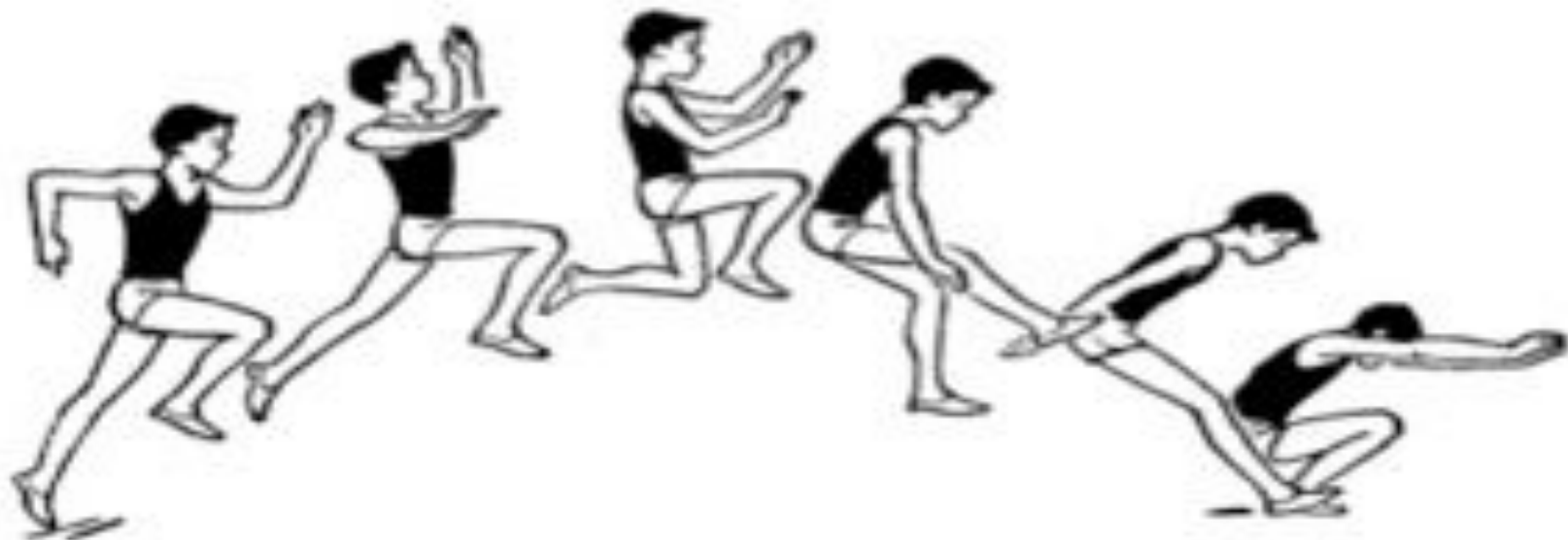
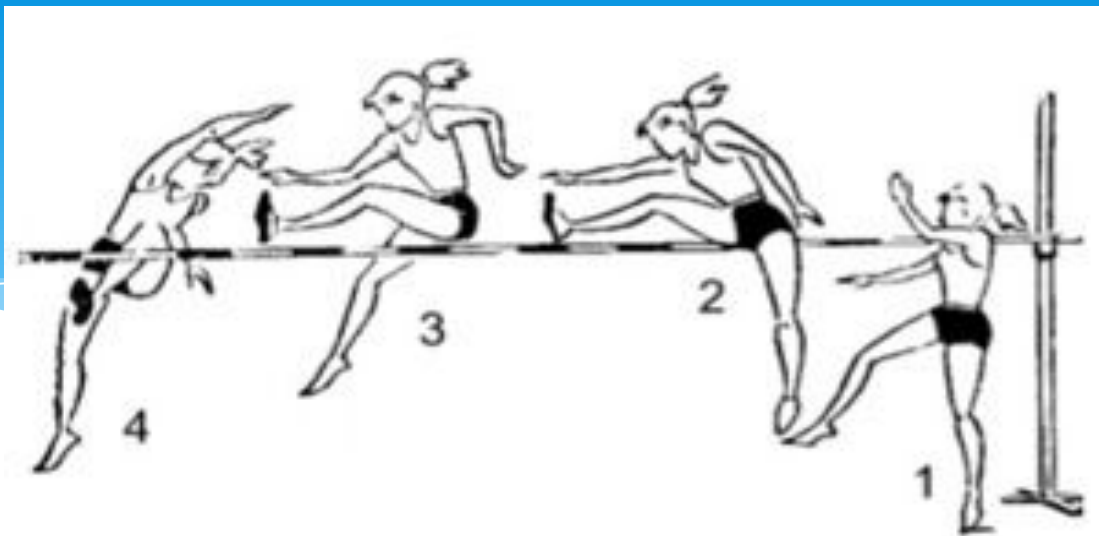
Упражнения для улучшения техники бега



3) Бег с ускорением.



В лёгкой атлетике
есть прыжки в
длину и в высоту с
разбега.



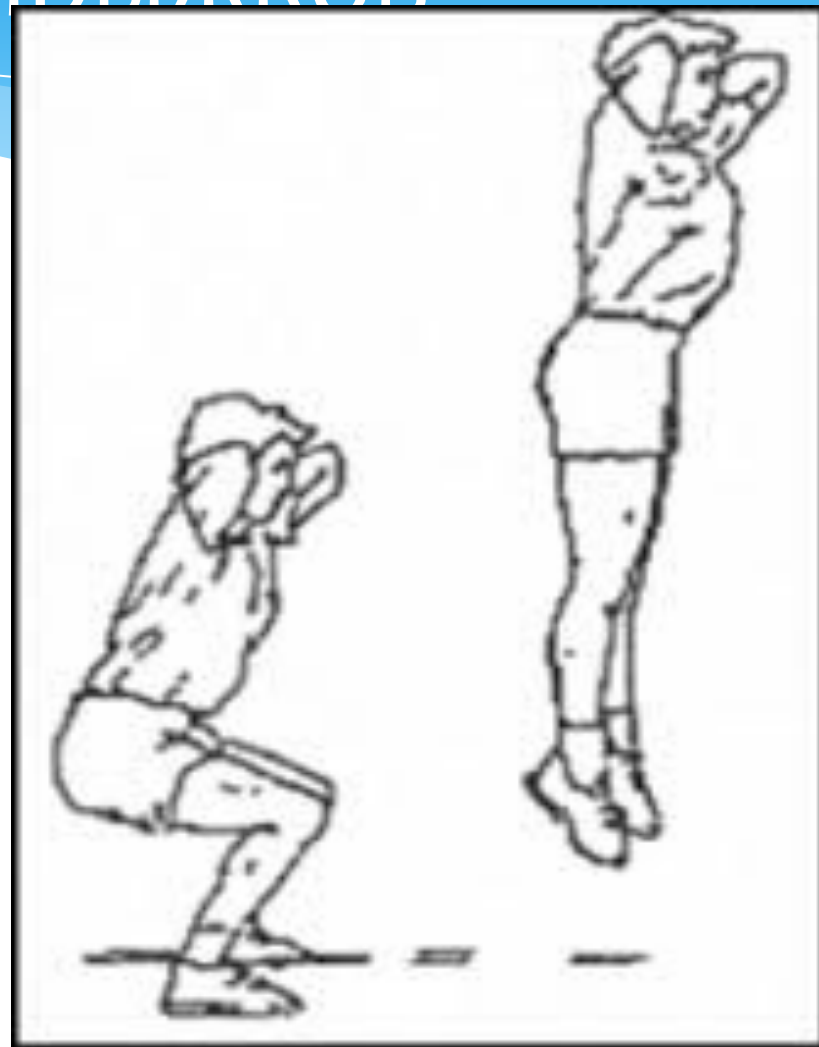
Упражнения для улучшения техники прыжков

1) «Мячик»

прыжки с низкого

приседа

вверх-вперёд



2) Выпады вперёд, влево, вправо;



широкая стойка



выпад влево



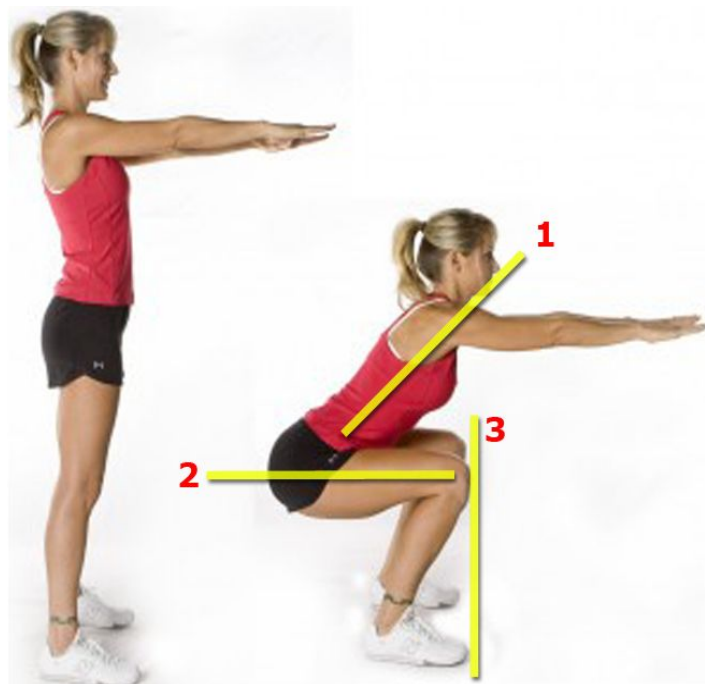
выпад вправо



3) Прыжки с одного шага;



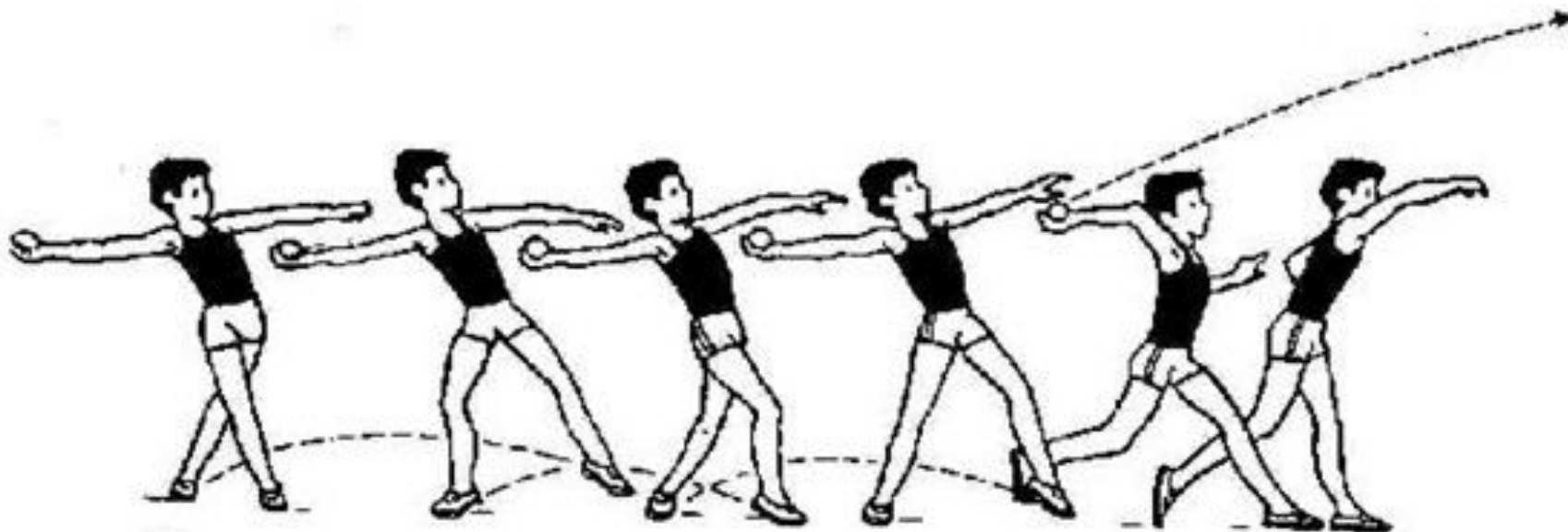
4) Приседания,



Метание мяча

Техника метания мяча делится на три фазы:

- * Разбег;
- * Бросок;
- * Торможение после броска.



Упражнения для улучшения техники метания

Упражнения с отягощением мяча для развития мышц рук, спины, боковых мышц и для развития координации движений, быстроты реакции.

Учебные нормативы

класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	Бег 60 м, с	10,4	10,5- 11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1- 11,1	11,2 и больше
	Бег 300 м, мин, с	1,07 и меньше	1,08- 1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
	Бег 1000 м, мин, с	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
	Бег 1500 м, мин, с	9,00 и меньше	9,01 - 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 – 9,59	10,00 и больше
	Прыжки в длину, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
	Прыжки в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
	Метание мяча (150г), м	21 и больше	20- 15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше
6	Бег 60 м, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,53 и меньше	1,00-1,14	1,15 и больше
	Бег 300 м, мин. с	9.9	10.4	11.1	10.3	1.6	11.2
	Бег 1000 м, мин. с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
	Бег 1500 м, мин, с	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 – 8,15	8,10 и больше
	Прыжки в длину, см	330 и больше	329 - 231	230 и меньше	360 и больше	359 - 271	270 и меньше
	Прыжок в высоту, см	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 - 95	90 и меньше
	Бег 1500м	7.30	7.50	8.10	10.3	10.6	11.2
	Метание мяча 150г, м	23 и больше	22-16	15 и меньше	38 и больше	35-23	21 и меньше

