

Лёгкая атлетика



Лёгкая атлетика



Разработка урока по лёгкой атлетике
Романенко Розы Наримановны,
учителя физической культуры МКОУ «ООШ
№8»

г. Коркино, Челябинской области
2018 год

Виды бега

- Бег на короткие дистанции
- Бег на средние дистанции
- Бег на длинные дистанции
- Бег на сверхдлинные дистанции
- Бег с препятствиями
- Эстафетный бег
- Кроссовый бег



Бег на короткие дистанции

- 30 м
- 60 м
- 100 м
- 200 м
- 400 м



Бег на средние дистанции

- 500 м
- 600 м
- 800 м
- 1000 м
- 1500 м
- 2000 м



Бег на длинные дистанции

- 3000 м
- 5000 м
- 10 000 м



Бег на сверх длинные дистанции

- 21 км полумарафон
- 42 км 195 м марафон
- 100 км сверхмарафон
- суточный бег



Бег с препятствиями

- 1000 м с/п
- 2000 м с/п
- 3000 м с/п



Барьерный бег

- 60 м с/б
- 100 м с/б (жен.)
- 110 м с/б (муж.)
- 400 м с/б (жен.)
- 400 м с/б (муж.)



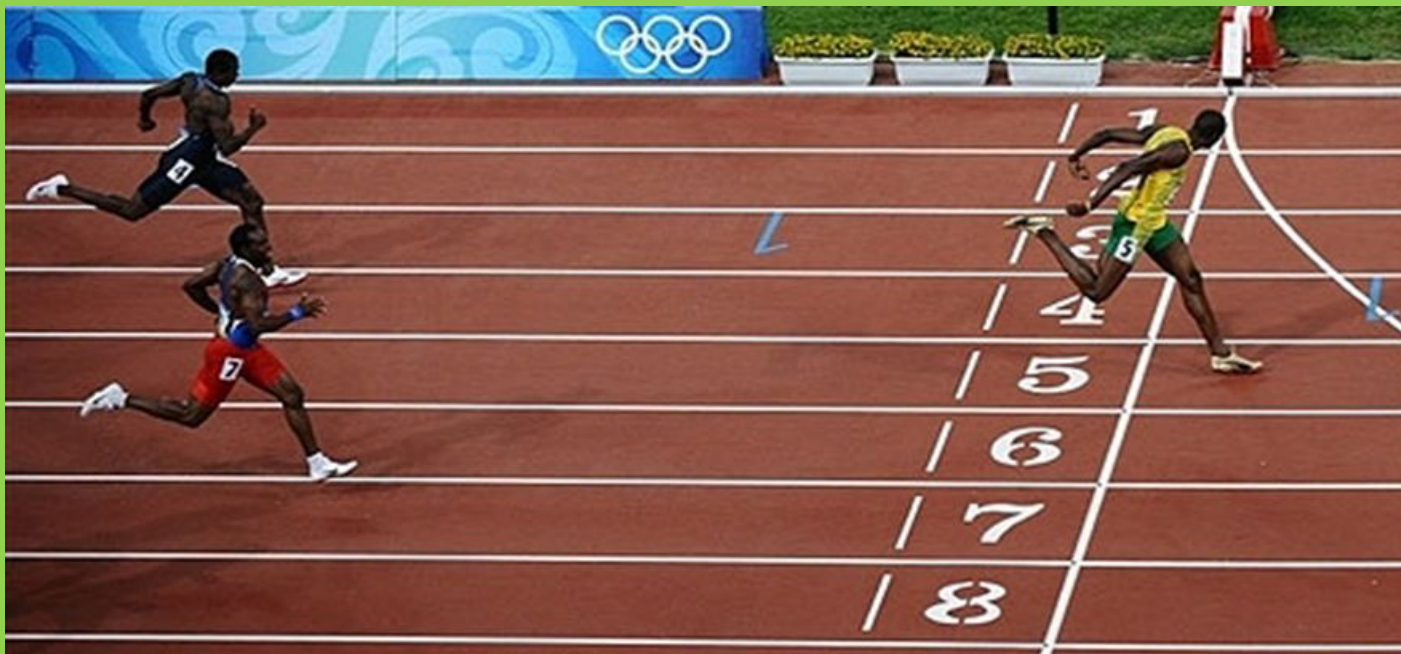
Эстафетный бег

- 4x100 м (жен.)
- 4x 100 м (муж.)
- 4x400 м (жен.)
- 4x400 м (муж.)



Бег на 30м 60 м 100м

Бег на этих дистанциях проводится только по прямой дорожке



Бег на 200м

Бег в этом виде проводится как на дорожке с поворотом, так и по прямой



Бег на 400м

Самая большая спринтерская дистанция, бег проводится на замкнутой дорожке с двумя поворотами



Особенности техники бега на 200 М

- После старта первую половину дистанции спринтер бежит по повороту (виражу) дорожки
- Преодолевая действия центробежных сил
- Чем дальше каждая последующая дорожка от бровки, тем больше сглаживается крутизна входа в поворот и выход из него
- Действие центробежных сил

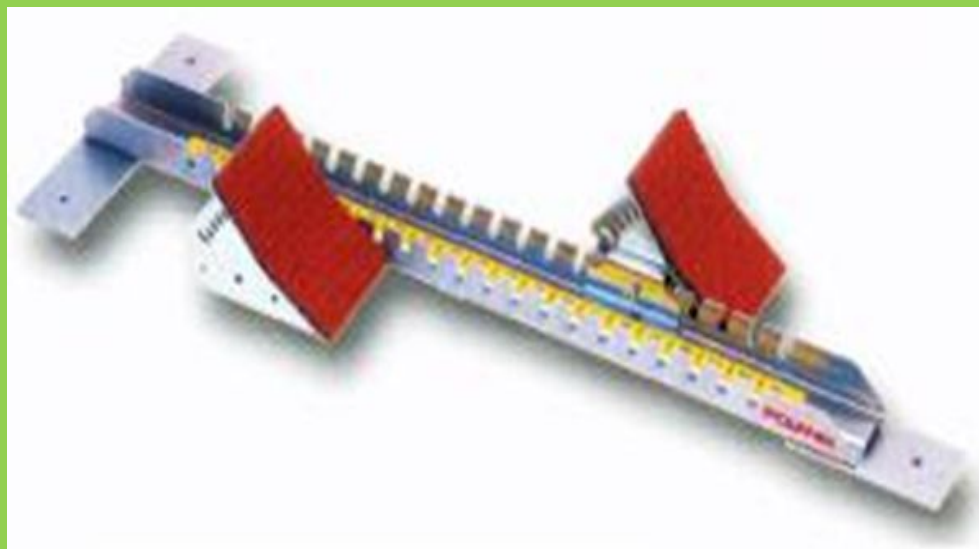
Особенности техники бега на 400

М

- Бег на этой дистанции менее интенсивен по сравнению с дистанциями 100 и 200м
- Начинается бег со старта так, же как и на 200м
- Бег на этой дистанции менее интенсивен по сравнению с дистанциями 100 и 200м
- Начинается бег со старта так, же как и на 200м
- Наклон туловища на поворотах несколько меньший, чем при беге на 200м
- Движения руками менее энергичны
- Длина бегового шага снижается до 7-8 ступней

Старт

- Для ускорения в начале бега применяются стартовые колодки, обеспечивающие твёрдую опору для отталкивания



Варианты расположения колодок

Расположение колодок зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его роста, длины нижних конечностей, уровня развития скоростно-силовых качеств



Финиширование

- Финишную линию следует пробегать с полной скоростью
- Без специальных бросков или прыжков на финише

