

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Автор: Зотиков О.Б.

2016г.



Древнегреческое слово «атлетика»
означает «свойственный борцам».
Атлетами в Древней Греции называли
тех, кто соревновался в силе и ловкости.
Легкая атлетика - королева спорта -
объединяет более 40 соревновательных
упражнений в ходьбе, беге, прыжках,
метаниях и многоборьях.

Разнообразие лёгкоатлетических упражнений помогает укрепить здоровье, развить выносливость, воспитать характер, волевые и физические качества. Заниматься лёгкой атлетикой можно в любое время года на открытой площадке, на стадионе, в парке, в лесу.

**Российские спортсмены
неоднократно становились
победителями
различных соревнований.**

**Запомните имена выдающихся
легкоатлетов: В. Куц, П.**

**Болотников, Н.Пономарева, Т. и И.
Пресс, В. Брумель, В. Санеев, В.
Борзов, И.Привалова и др.**

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(техника бега на короткие дистанции)



Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта.

В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.



Характерная особенность бега –
наличие фазы полета. Бег
выполняется широким шагом на
передней части стопы, с полным
выпрямлением ноги в момент
отталкивания от земли и выносом
бедра другой ноги вперед-вверх,
туловище слегка наклонено вперед,
руки согнуты в локтях, дыхание
свободное.

Бег на короткие дистанции (спринт)

Для учащихся V-VII классов - 30, 60 метров
– условно разделяется на четыре фазы:

1. Старт;
2. Стартовый разгон;
3. Бег по дистанции;
4. Финиширование



Высокий старт

Применяется практически на всех дистанциях бега.



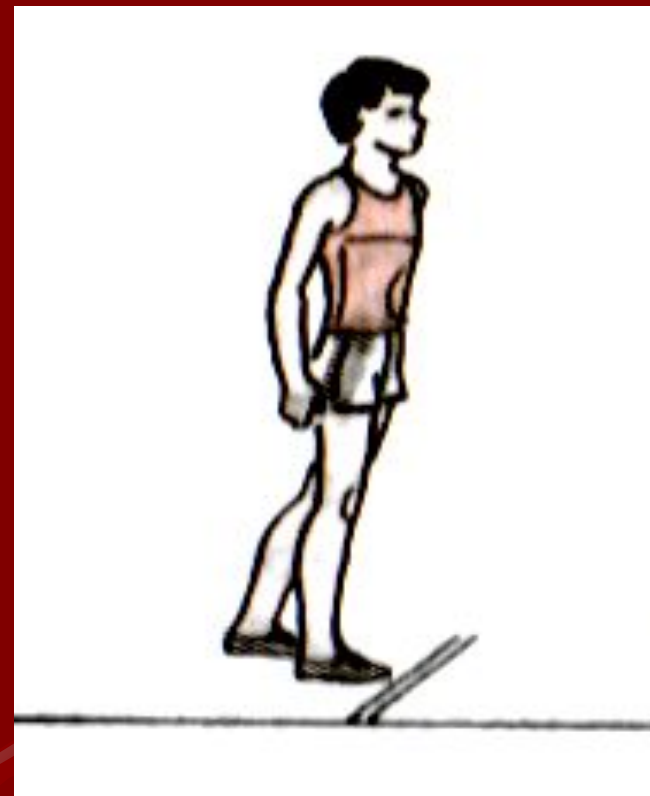
По

команде

«НА

СТАРТ!»

ученик подходит к
стартовой линии и
ставит сильнейшую
ногу носком к ней.



Другую ногу отставляет назад,
упираясь в грунт носком.

Туловище выпрямлено, руки
свободно опущены.

По команде
«ВНИМАНИЕ!»

ученик слегка сгибает
ногу, перенося

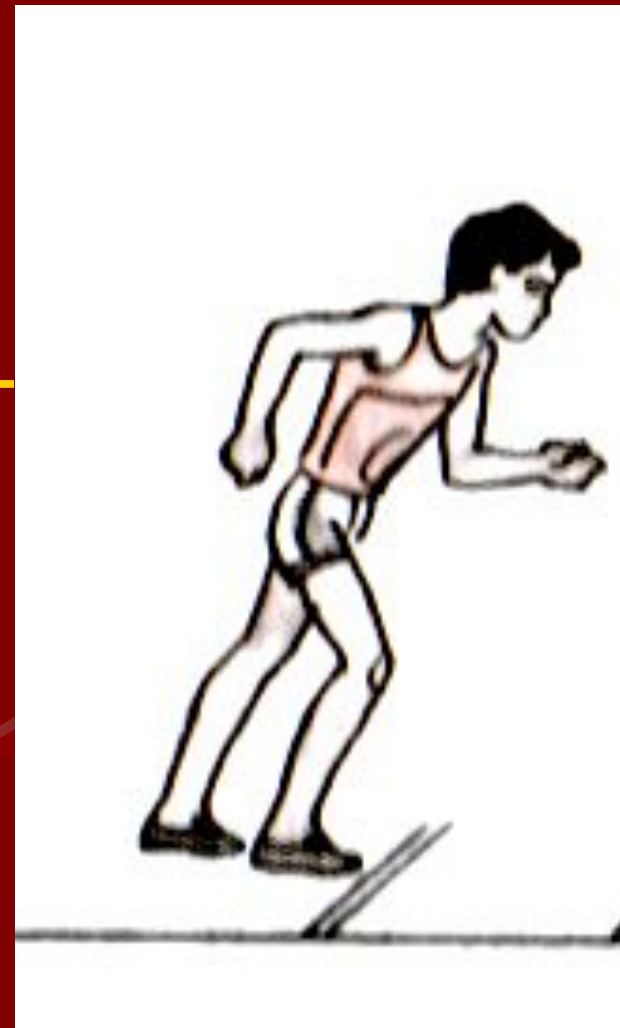
тяжесть

тела на впереди

стоящую ногу.

Руки чуть согнуты
в локтях. Взгляд направлен

вперед.

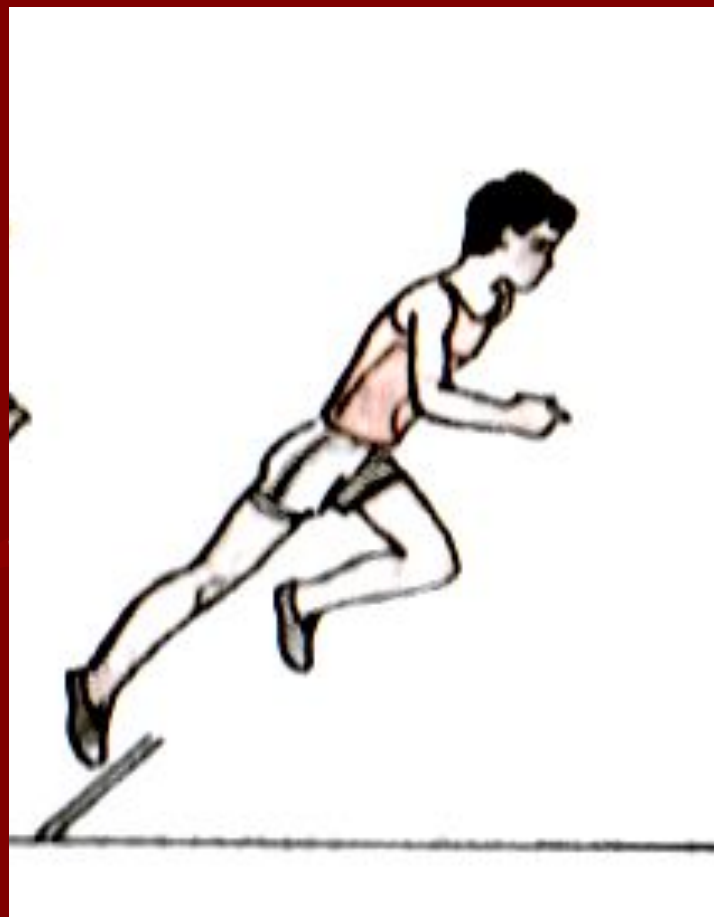


По

команде

«**МАРШ!**»

учащийся, энергично
отталкиваясь ногами
от земли, начинает
бег, стараясь быстро
набрать скорость.



СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

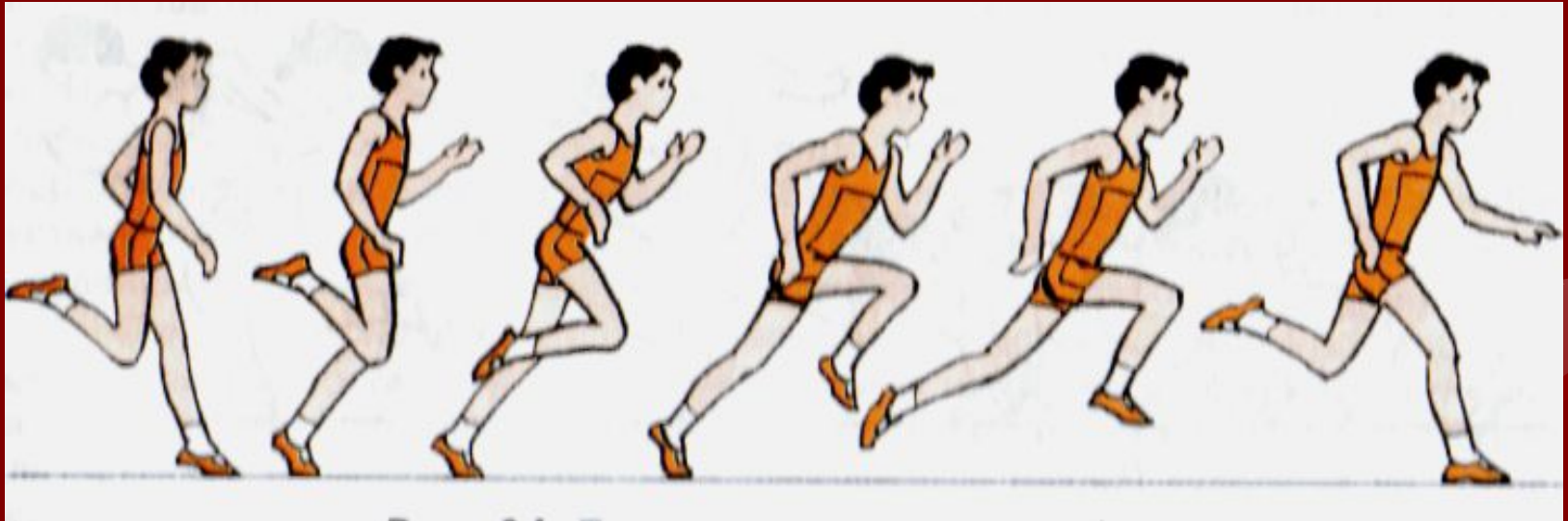
Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

Туловище наклонено вперед.

Следующим туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.



БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед) нога касается дорожки передней частью стопы

**Заключительным
усилием для
сохранения скорости
бега является
ФИНИШИРОВАНИЕ.**



**Финишировать нельзя
прыжком. После
финиша нужно
постепенно, замедляя
бег, перейти на
ходьбу.**



**Спорт —
сильнее слов!**