

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



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.

# 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!**

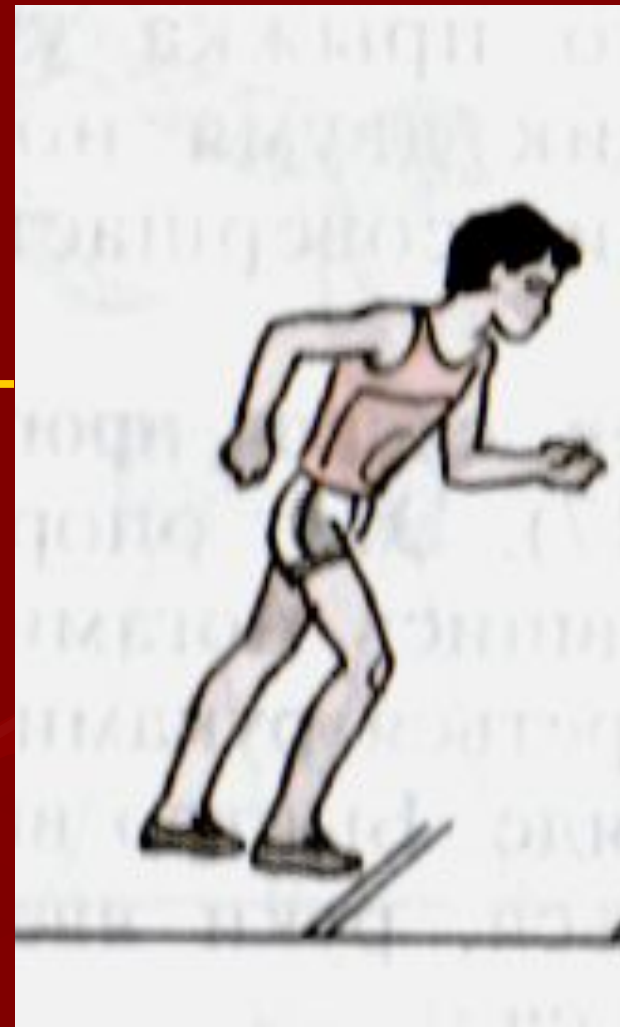
ученик <sup>»</sup>слегка сгибает  
ногу, перенося

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

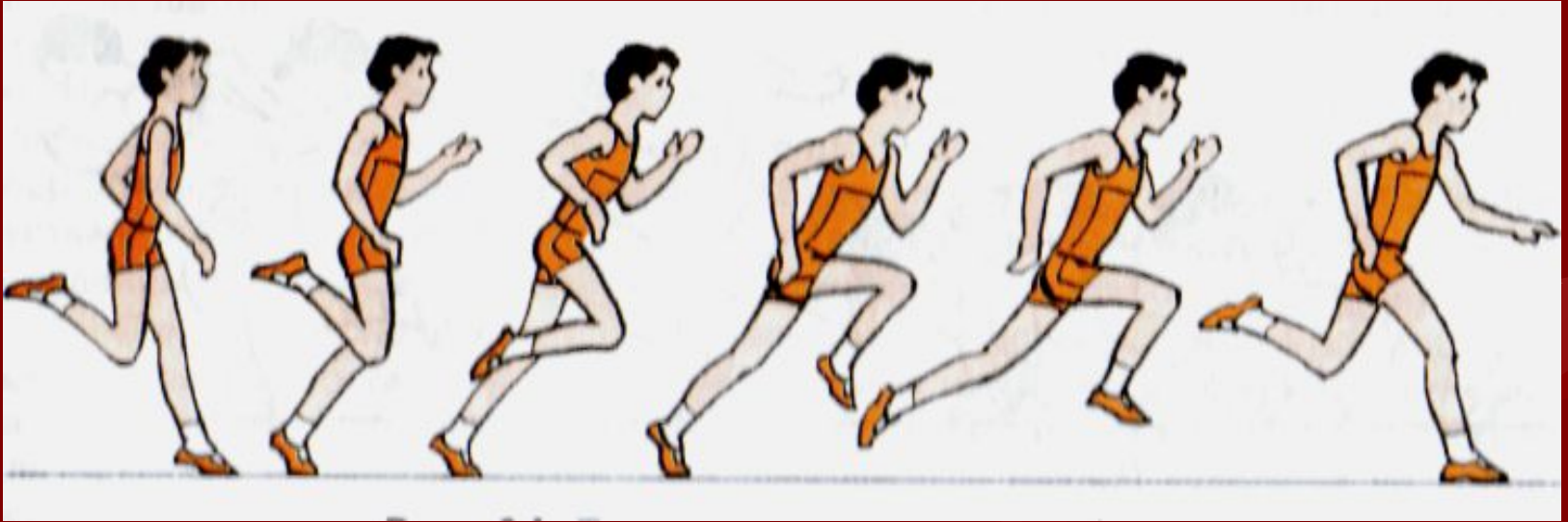
Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

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!**