

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Выполнила:
Арсеничева Ирина
Студентка группы
ТХЗ-16

12.06.2017

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.

ТЕОРИЯ АТТЕНА (МЕХАНИКА СЪЗДАНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ДИСТАНЦИЙ)



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**

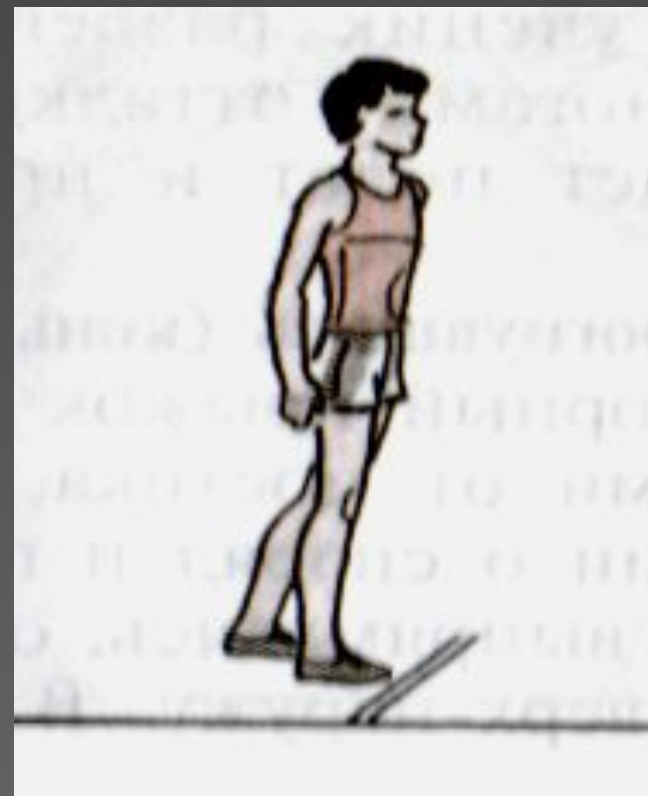


Высокий старт

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!**

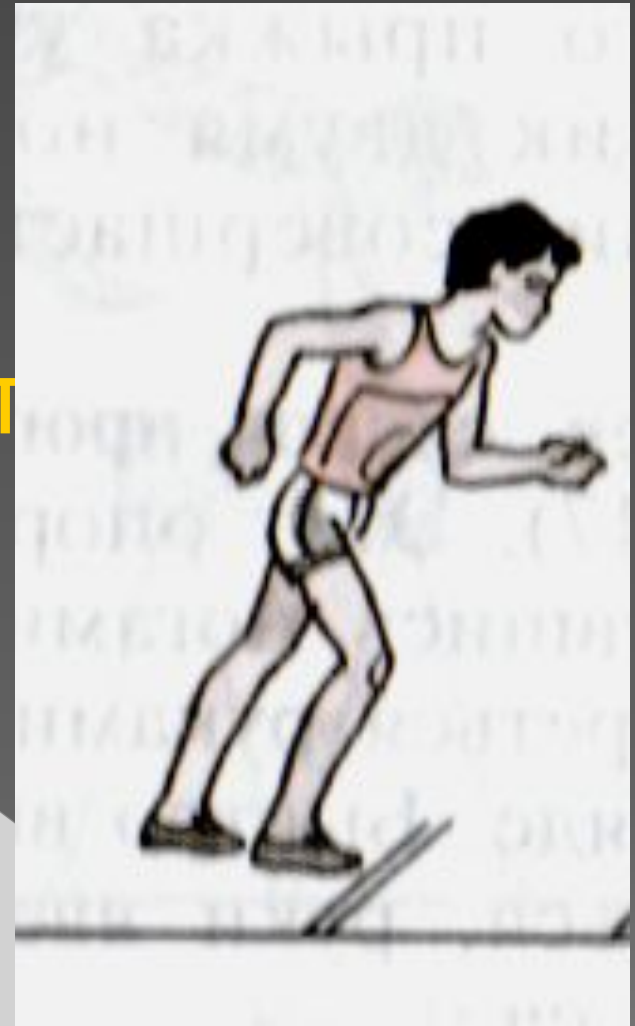
ученик слегка сгибает
ногу, перенося

тяжесть

тела на впереди

стоящую ногу

руки согнуты
в локтях. Взгляд направлен
вперед.



По команде учащихся энергично отталкиваясь ногами от земли, начинает бег, стараясь быстро набрать скорость.



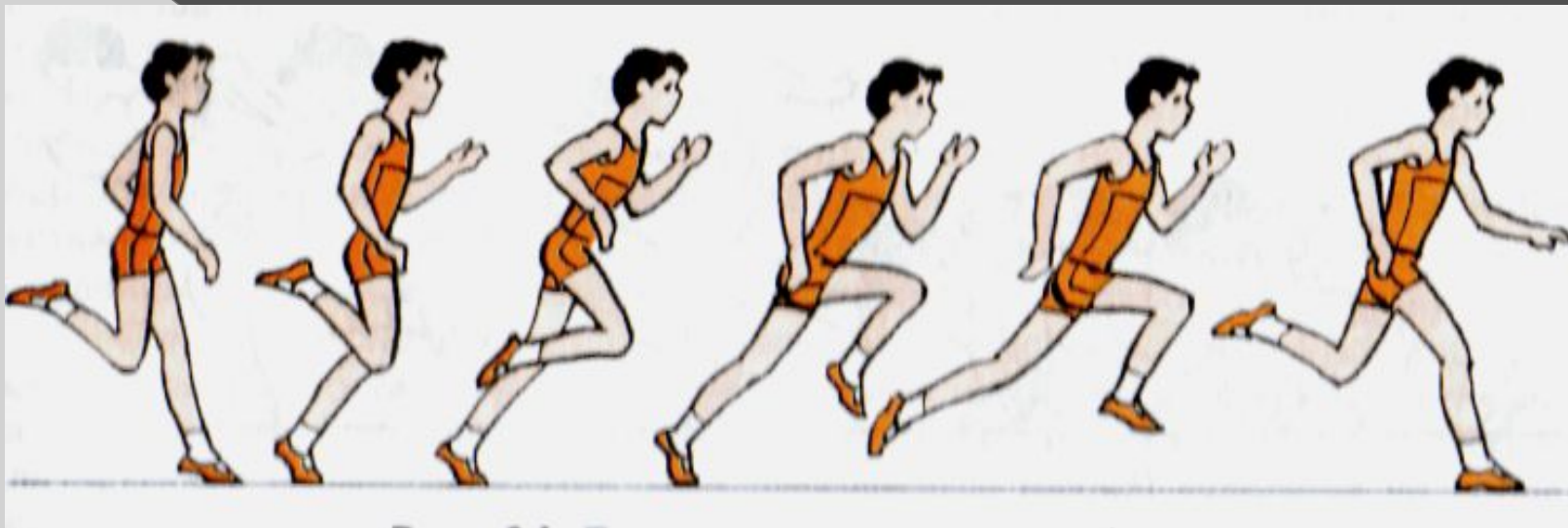
СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками. Туловище наклонено вперед. С

удлинением шагов 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.

*

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ !**