

# Презентация на тему : «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

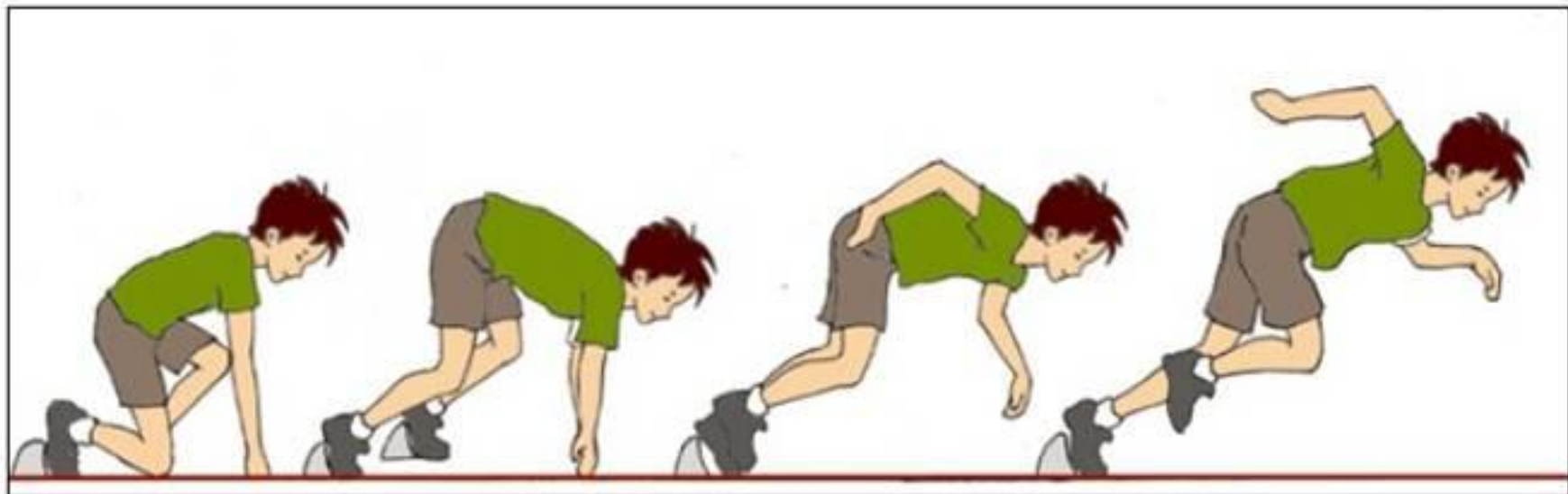
Первые олимпийские состязания проводились только по бегу, были организованы Гераклом. Велись записи о играх олимпиад которые проводились только по бегу на один стадий (192 м). В 720 до н. э. добавлен бег на семь стадий и в пример победителю атлеты стали соревноваться обнажёнными, этому способствовала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



# Спринт

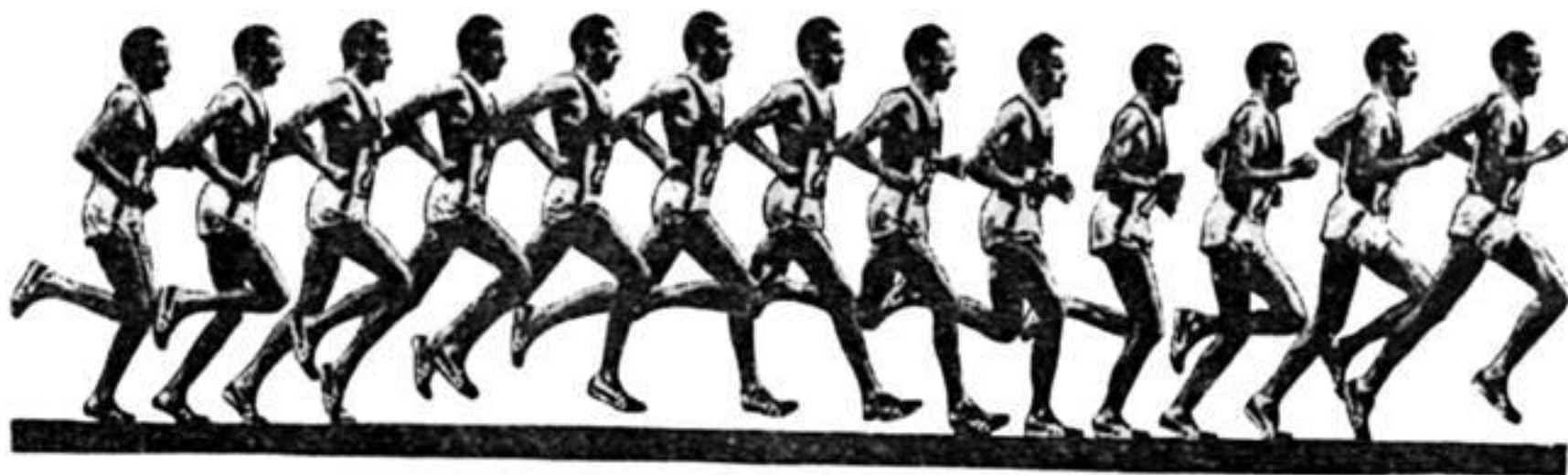
Спринт делится на четыре фазы:

- \* 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

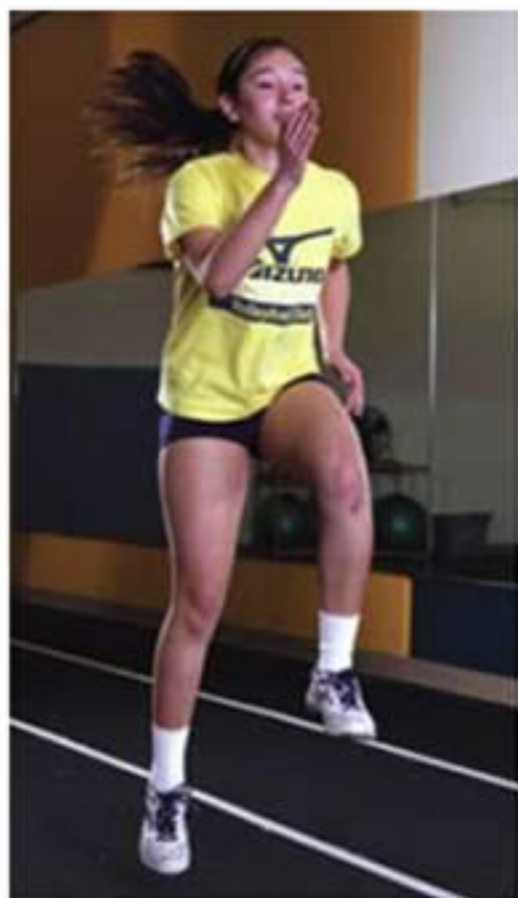
палочку от

старта

до финиша, передавая её друг другу.



# Упражнения для улучшения техники бега



### 3) Бег с ускорением.







# Упражнения для улучшения техники прыжков

1) «Мячик»

прыжки с низкого

приседа

вверх-вперёд



## 2) Выпады вперёд, влево, вправо;



широкая стойка



выпад влево



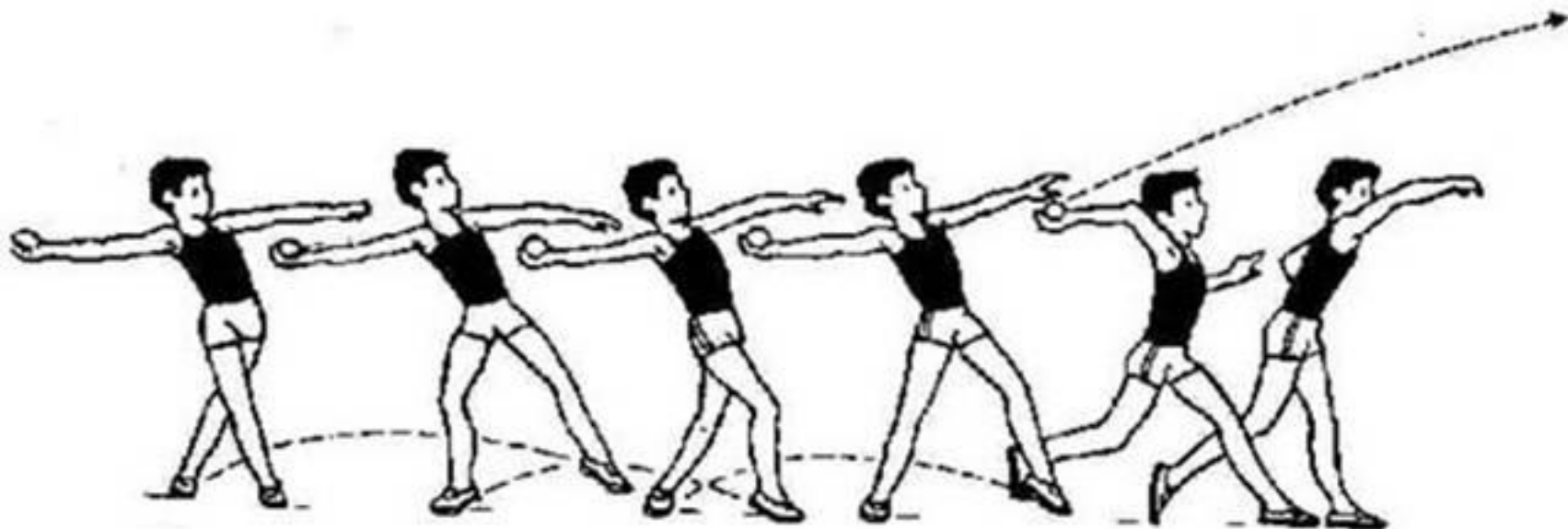
выпад вправо



# Метание мяча

Техника метания мяча делится на три фазы:

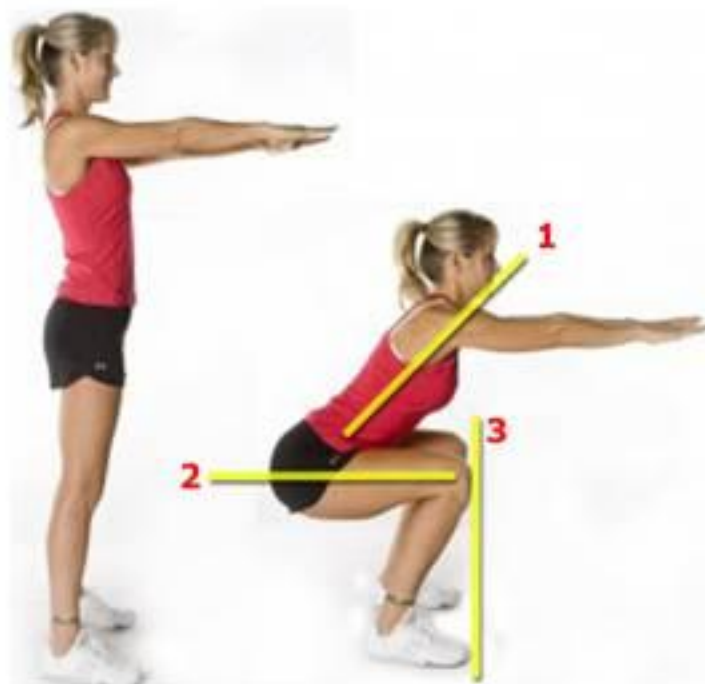
- \* Разбег;
- \* Бросок;
- \* Торможение после броска.



### 3) Прыжки с одного шага;



### 4) Приседания,



# Упражнения для улучшения техники метания

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



***Спасибо за внимание!***