



**Лёгкая  
атлетика  
7 Класс**

**Составитель:  
Дуда Е.В.**

ФАЗ  
Ы  
БЕГА

СТАР  
Т

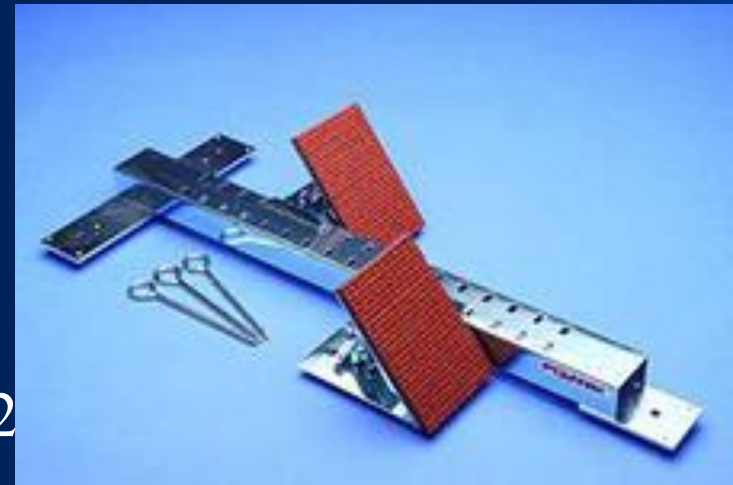
СТАРТО  
ВЫЙ  
РАЗГОН

БЕГ ПО  
ДИСТАН  
ЦИИ

ФИНИ  
Ш

# СТАРТОВАЯ КОЛОДКА

Стартовая колодка – устанавливается индивидуально для каждого спортсмена. Существует три наиболее распространённых варианта старта: обычный, сближенный и растянутый. Если передняя стартовая колодка устанавливается на расстоянии не более 1-1,5 ступни от линии старта, а задняя – на расстоянии голени от передней, то старт называется обычным. Растянутый – расстояние между колодками несколько сближено, но зато передняя колодка удалена от стартовой линии на 2 ступни и даже более. Сближенный – передняя колодка удалена от линии старта на 1,5-2 ступни, а расстояние между колодками меньше, чем в растянутом варианте, и не превышает одной ступни.



# СТАРТ

Старт осуществляется по трём командам:

«На старт» - спортсмен располагается на стартовых колодках и принимает положение готовности.

«Внимание» - таз приподнимается, вес тела, частично, переносится на руки. Ноги до конца не выпрямляются, чтобы создать рычаг отталкивания.

«Марш» - это либо речевая команда, либо выстрел стартового пистолета или другой звук. Спортсмен начинает бег.



# СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

Стартовым разгоном (разбегом или ускорением) называется преодоление начального участка дистанции после выхода со стартовых колодок. Первые 4-5 секунд спортсмен набирает максимальную скорость и постепенно выпрямляется. Если выпрямиться сразу, то стартовая скорость «погасится».

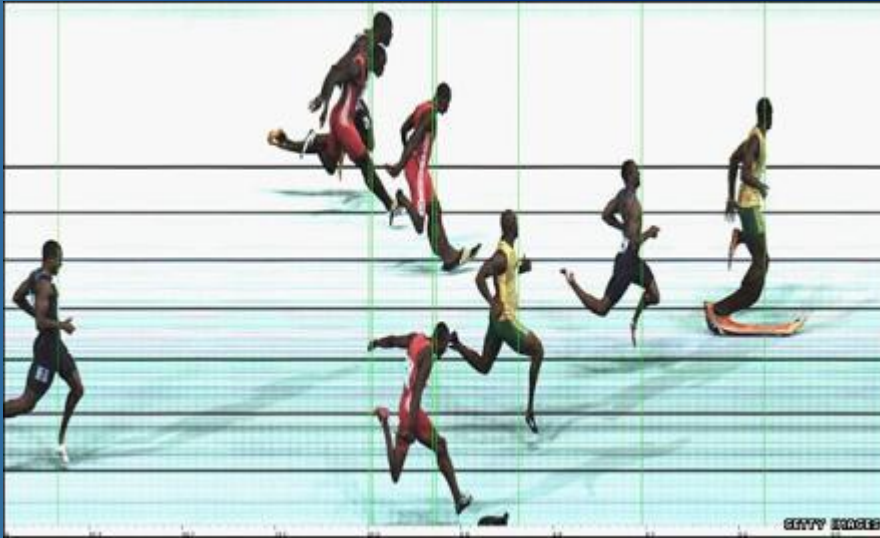


# БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

При беге на короткие дистанции бег происходит на передней части стопы. Бедро активно выносится вперёд, затем колено выпрямляется и нога ставится на переднюю часть стопы. На виражах происходит оптимальный наклон в сторону поворота (внутри круга).



# ФИНИШ



Наиболее эффективные способы финиширования – это резкий наклон (бросок) грудью вперёд на последнем шаге дистанции или наклон вперёд с поворотом боком, когда вперёд выносятся плечо (рывок плечом). Пробегать финиш нужно на полной скорости.

**ФАЗЫ  
ПРЫЖК  
А**

**РАЗБЕГ**

**ОТТАЛ-  
КИБАНИ  
Е**

**ФАЗА  
ПОЛЁТА**

**ПРИЗЕМ  
ЛЕ-  
НИЕ**

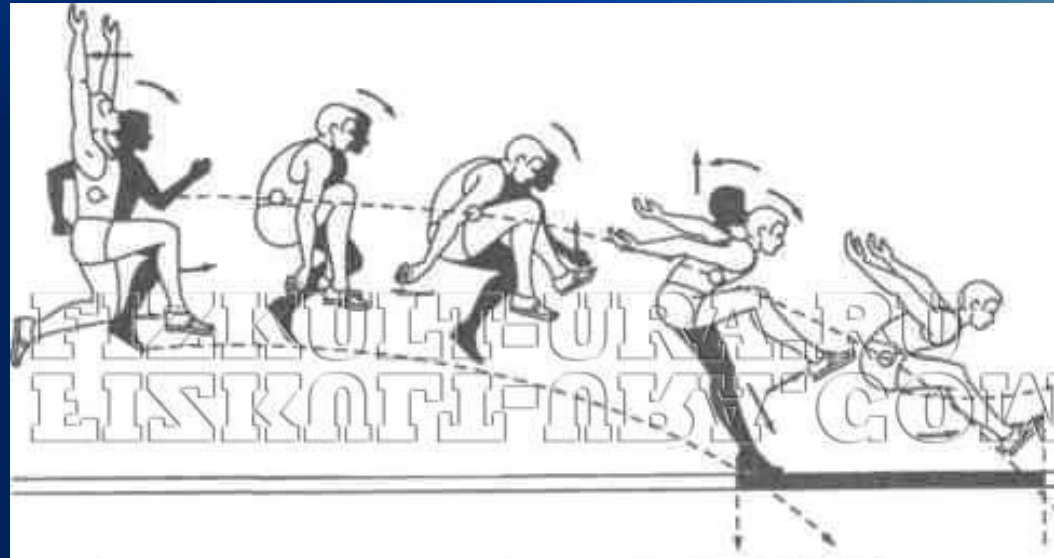


# РАЗБЕГ

Длина разбега составляет 20-24 шага. Поскольку результат прыжка зависит от начальной скорости полёта и угла вылета, то разбег имеет первостепенное значение. С его помощью создаётся необходимая горизонтальная скорость движения. По своему характеру разбег можно разделить на две части: стартовую и подготовительную к толчку. В первой части разбега осуществляется подготовка мышц к мощному отталкиванию, определяется ритм беговых движений, обеспечивающий переход прыгуна к толчку. Последние шаги разбега достигают наибольшей длины. В последнем укороченном шаге тело занимает вертикальное положение (или углом отклонения  $3-5^\circ$ ), толчковая нога опускается вниз обычным беговым движением.

# ОТТАЛКИВАНИЕ

Отталкивание происходит от бруска. Согнутая силой инерции толчковая нога начинает разгибаться, разгибается и туловище. Эффективность отталкивания зависит от маховых движений рук и свободной ноги. В прыжках в длину маховая нога выносится вперёд сильно согнутой в коленном суставе. Угол отталкивания – до  $75^\circ$ .



# ФАЗА ПОЛЁТА

Задача прыгуна в полёте — поддержание устойчивого положения тела и подготовка к приземлению. В прыжках в длину устойчивость в полёте обеспечивается точностью отталкивания и поддерживается движениями «ножницы» или отведением ног назад в полёте. Отведение назад одной или обеих ног способствует, кроме того, натяжению брюшных мышц, что создаёт благоприятные условия для более далёкого выноса ног вперёд при приземлении.



# ПРИЗЕМЛЕНИЕ



Перед приземлением спортсмен должен выбросить ноги как можно дальше вперёд, наклоня при этом туловище и отводя руки назад. Обычно приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются грунта, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперёд.

**СПРИ  
НТ**

**БЕГ  
100 М**

**БЕГ  
200 М**

**БЕГ  
400 М**

**ЭСТА-  
ФЕТЫ**

**БЕГ  
60 М**

**БЕГ  
110 М  
С  
БАРЬЕ**

**БЕГ  
400 М  
С  
БАРЬЕ**

**4X100  
М**

**4X400  
М**

**ВИДЫ  
ПРЫЖК  
ОВ  
В  
ДЛИНУ**

**СОГНУВ  
НОГИ**

**ПРОГНУ  
В-  
ШИТЬ**

**НОЖНИ  
ЦЫ**

**ТРОЙНО  
Й  
ПРЫЖО  
К**

**ФАЗЫ  
МЕТАНИЯ**

**ПРЕДВАРИ-**  
**ТЕЛЬНАЯ**  
**ЧАСТЬ**  
**РАЗБЕГА**

**ЗАКЛЮЧИ-**  
**ТЕЛЬНАЯ**  
**ЧАСТЬ**  
**РАЗБЕГА**

**ПОДГОТОВК**  
**А**  
**К БРОСКУ**  
**(ЗАМАХ)**

# *ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РАЗБЕГА*

Метатель готовится к началу разбега стоя у первой контрольной линии лицом к направлению метания. Рука с мячом находится над плечом. Мяч держится в согнутой расслабленной руке, локоть направлен вперёд и несколько вправо, кисть находится на уровне головы. Разбег выполняется свободно, с ускорением. Туловище наклонено вперёд. Во время разбега оно постепенно выпрямляется. Левая рука работает как при беге, а рука, держащая мяч в переднезаднем направлении. Длина разбега колеблется от 20 до 30 метров.

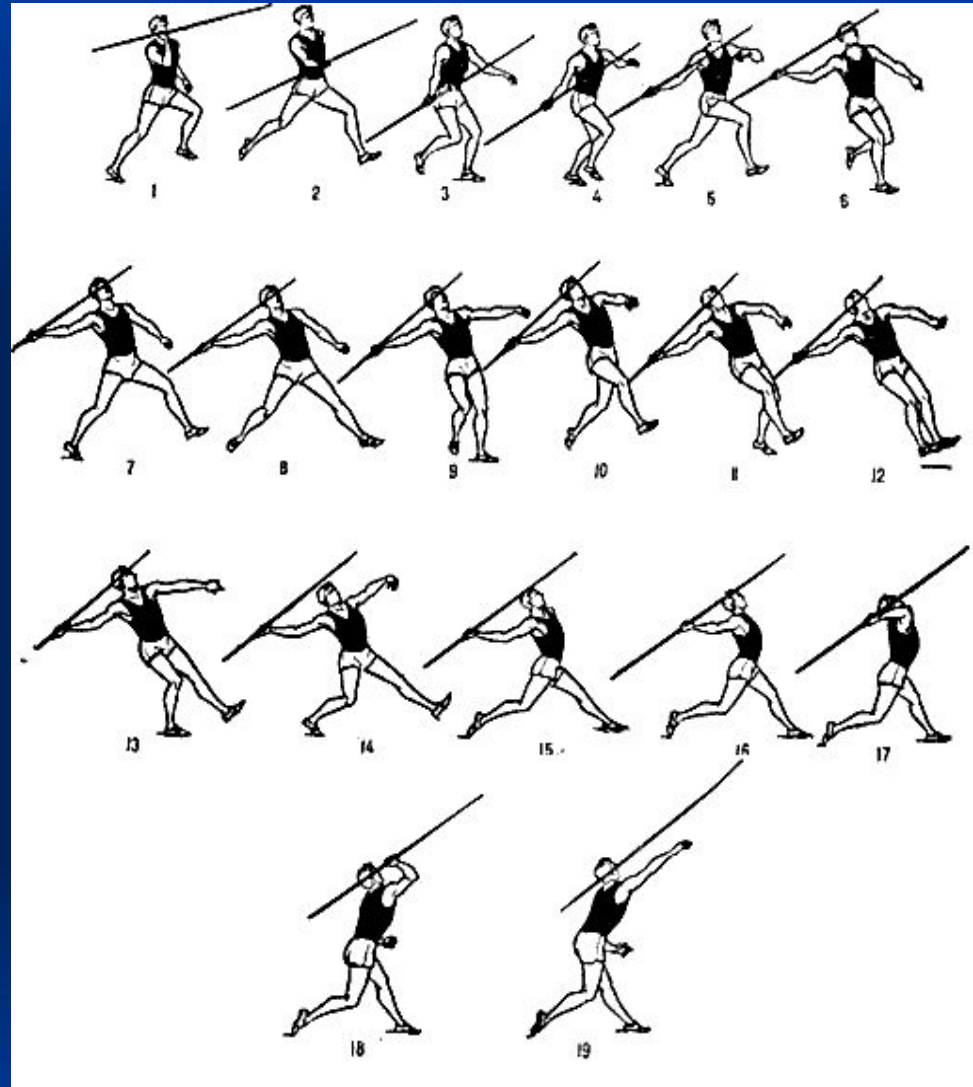


# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РАЗБЕГА

Предварительная часть разбега до контрольной отметки выполняется обычно за 10-12 шагов. Контрольная отметка находится от бруска, ограничивающего зону разбега, на 9 метров для женщин и на 12 метров для мужчин. В заключительной части разбега спортсмен готовится к броску, совершая так называемые бросковые шаги. Обычно их четыре.



В это время спортсмен, стараясь не снизить скорости, полученной в разбеге, отводит копьё назад, выполняет обгон снаряда и занимает исходное положение перед финальным усилием. Метатель, попав на контрольную отметку левой ногой, начинает отводить руку вместе с шагом правой. Отведение заканчивается на втором шаге. Плечи спортсмена повернуты вправо, правая рука с копьём почти полностью выпрямлена, туловище вертикально.



# *ПОДГОТОВКА К БРОСКУ (ЗАМАХ)*

Третий шаг называется скрестным. Именно при его выполнении происходит обгон снаряда. Это шаг – как бы переходный от разбега к броску. Согнутая правая нога скрестно проносится около левой и становится на внешнюю сторону стопы. Ноги и таз опережают плечевой пояс. Туловище отклоняется в сторону разбега (до  $30^\circ$ ), плечи поворачиваются направо. Заключительное усилие начинается ещё до постановки левой ноги на грунт.



Бедро согнутой правой ноги поворачивается внутрь, таз выдвигается вперёд, правая слегка согнутая рука поворачивается наружу. Вслед за этим левая нога становится с пятки на грунт несколько левее линии разбега. Метатель поворачивается грудью в направлении метания и занимает положение «натянутого лука». Все эти движения заканчиваются молниеносным рывком, хлестообразным движением руки и перескоком метателя через левую на правую ногу.



**ВИДЫ  
МЕТА  
НИЯ**

**КОПЬЁ**

**ДИСК**

**МОЛО  
Т**

**ТОЛКА  
НИЕ  
ЯДРА**

**ГРАНА  
ТА,  
МАЛЫ  
Й  
МЯЧ**

*Дуга  
СД*

**СРЕДНИЕ  
ДИСТАНЦИИ  
И**

**800 М**

**1500 М**

**КРОССЫ  
ДО 2000 М**

Спасибо за  
внимание!