

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!**

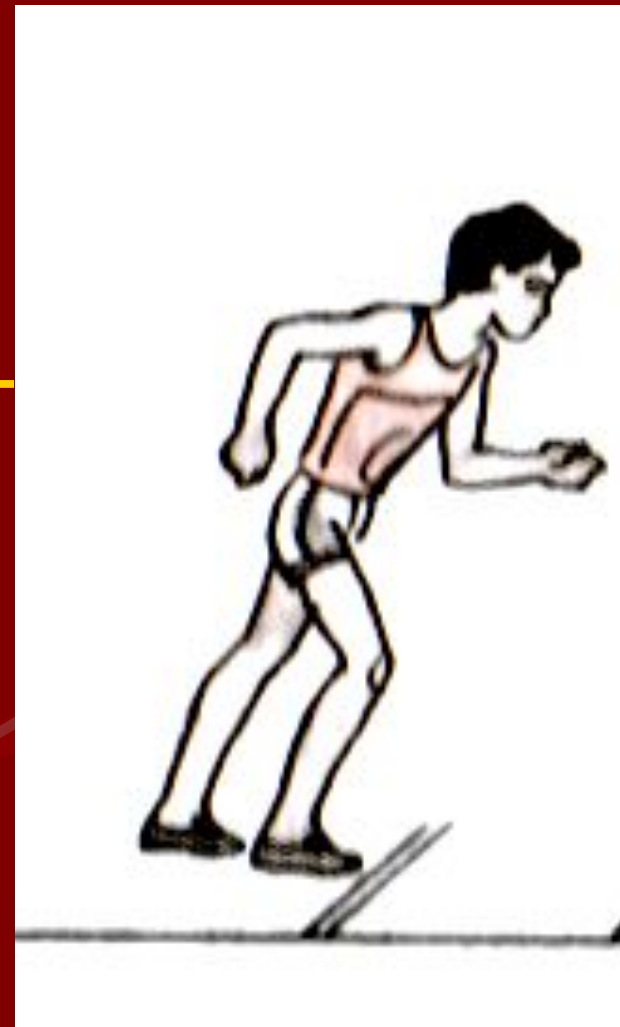
ученик [»]слегка сгибает
ногу, перенося

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.



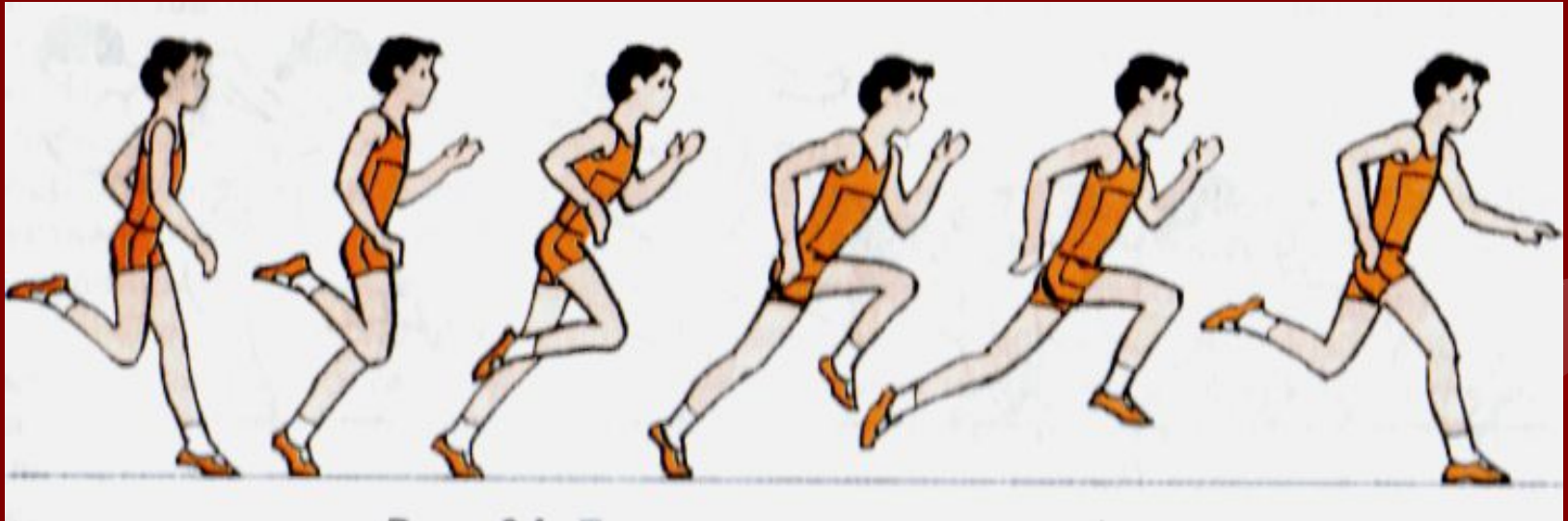
СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

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!**

