

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

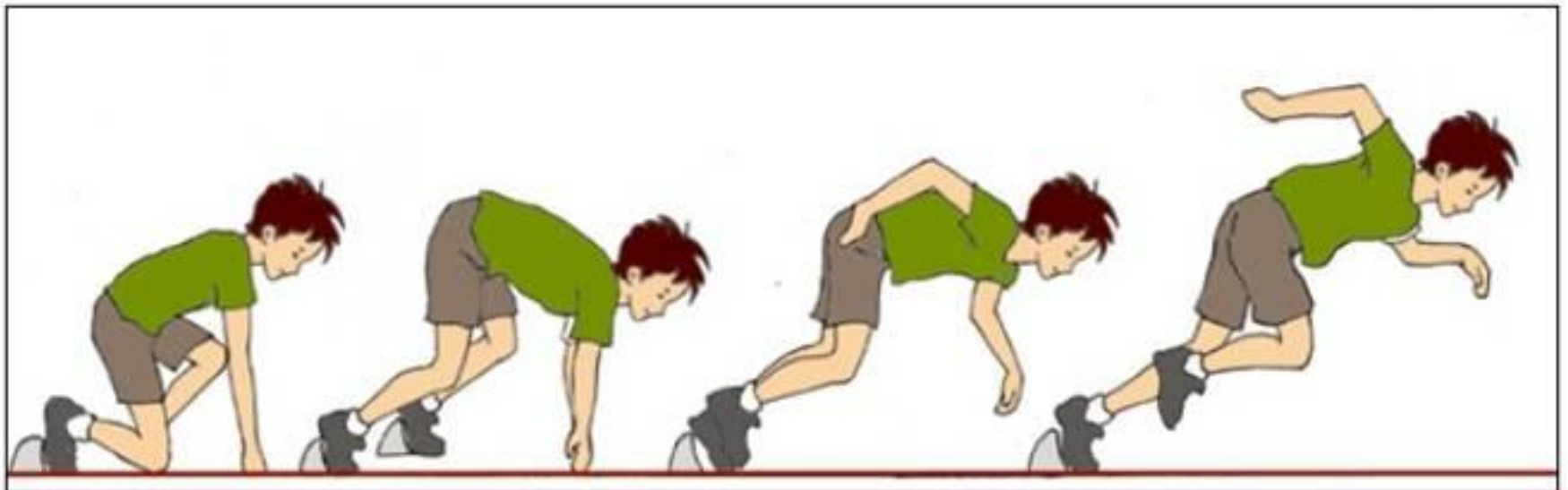
Первые олимпийские состязания проводились только по бегу, были организованы Гераклом. Велись записи о играх олимпиад которые проводились только по бегу на один стадий (192 м). В 720 до н. э. добавлен бег на семь стадий и в пример победителю атлеты стали соревноваться обнажёнными, этому способствовала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



Спринт

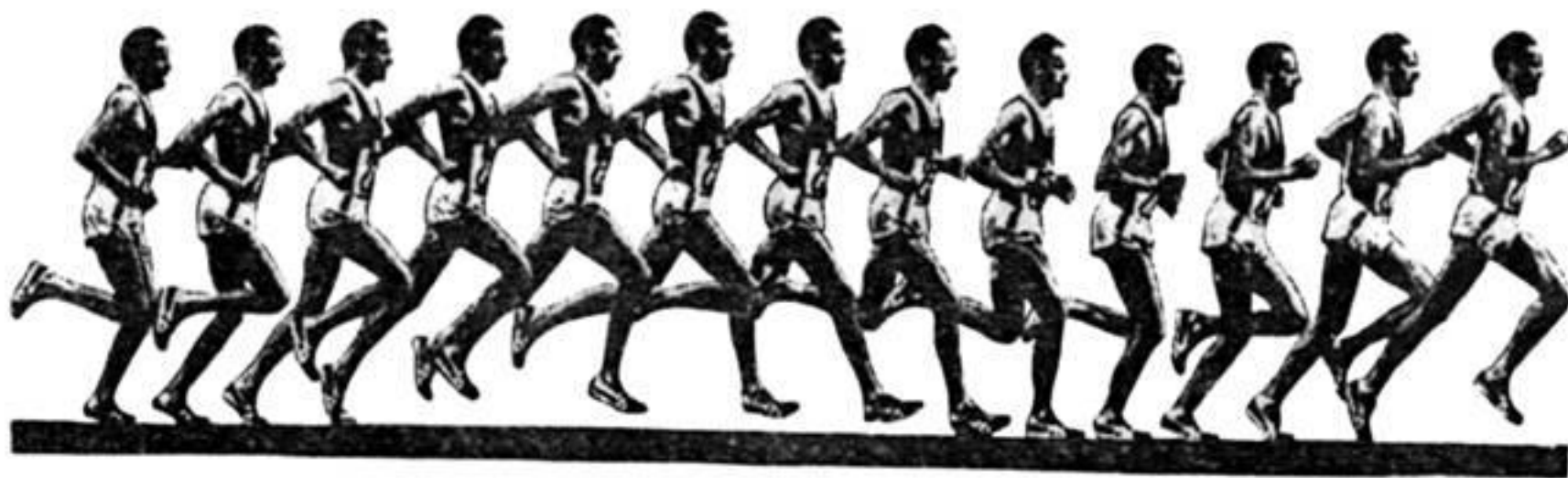
Спринт делится на четыре фазы:

- * 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

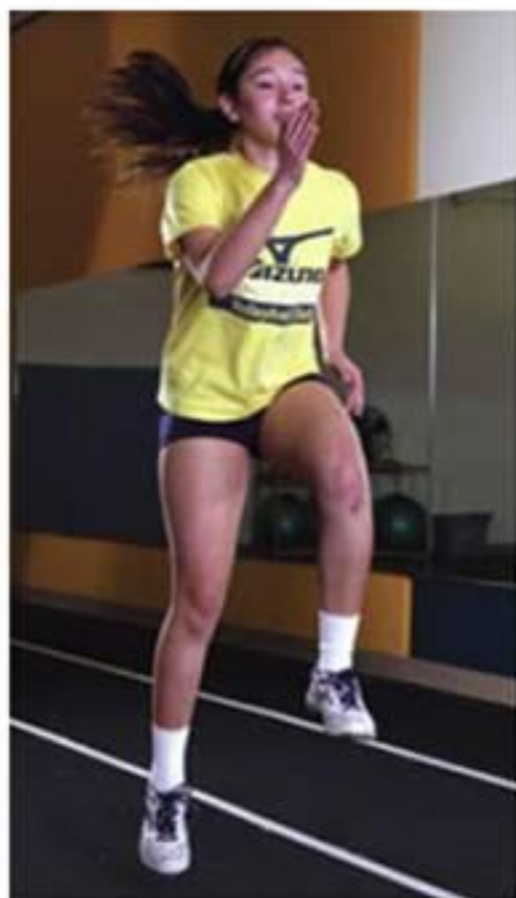
Цель:

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



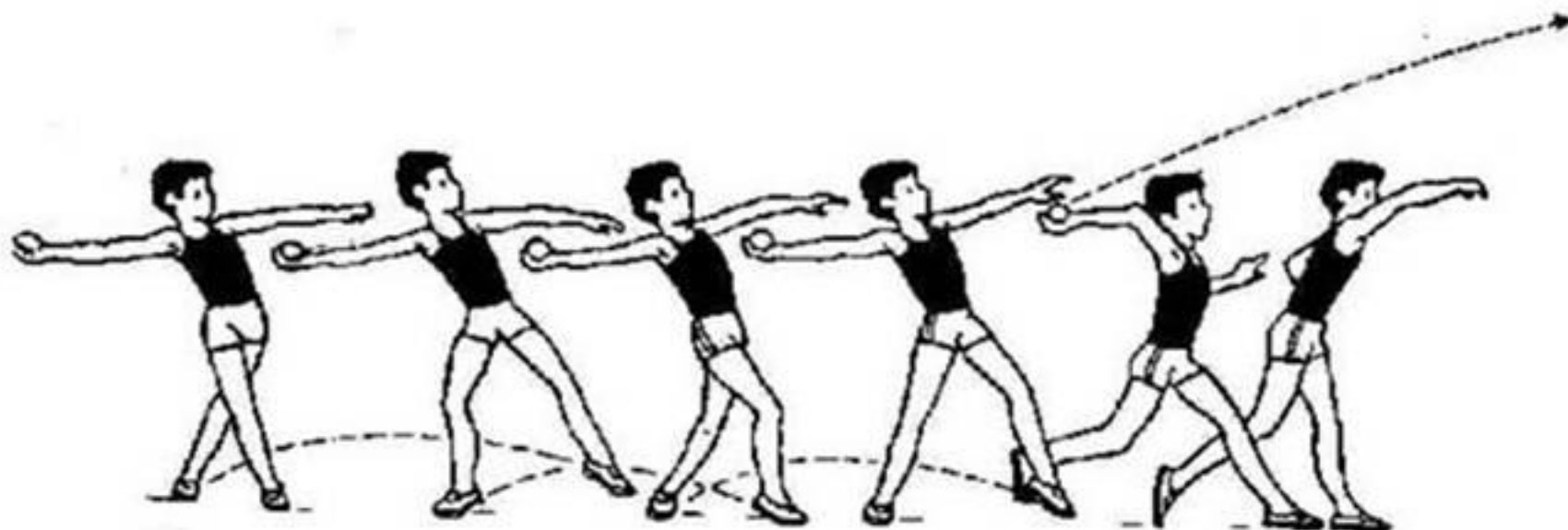
выпад вправо



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!