

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2018г.



**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.**

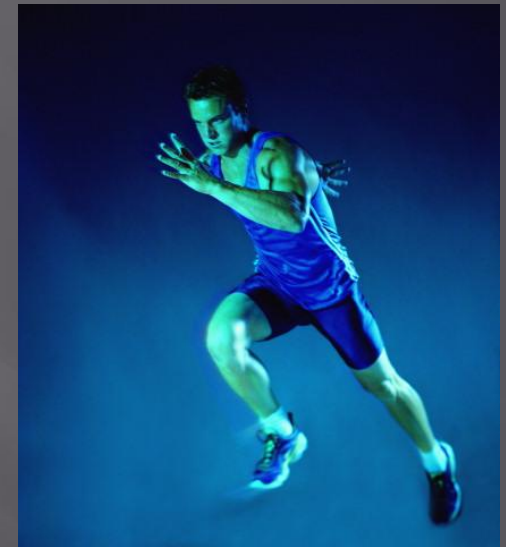
**Российские спортсмены  
неоднократно становились  
победителями  
различных соревнований.  
Запомните имена выдающихся  
легкоатлетов: В. Куц, П.  
Болотников, Н.Пономарева, Т. и И.  
Пресс, В. Брумель, В. Санеев, В.  
Борзов, И.Привалова и др.**

# МЕХАНИКА АТМЕТИКА (механика беза на координатне осцмануиуи)



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**





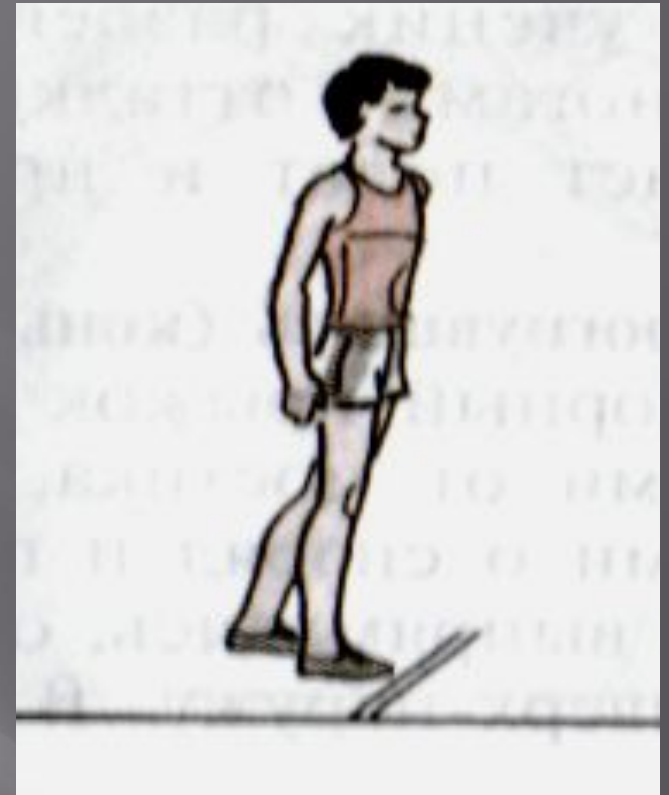
# Высокий старт

Применяется практически на всех дистанциях бега.



По  
команде **«НА СТАРТ!»**

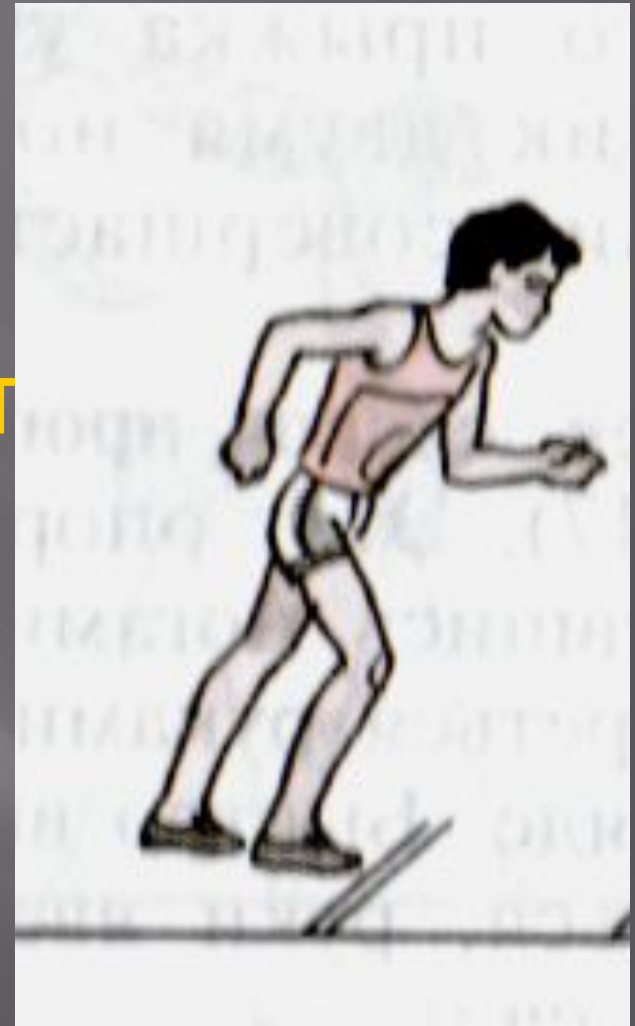
ученик подходит к  
стартовой линии и  
ставит сильнейшую  
ногу носком к ней.



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.



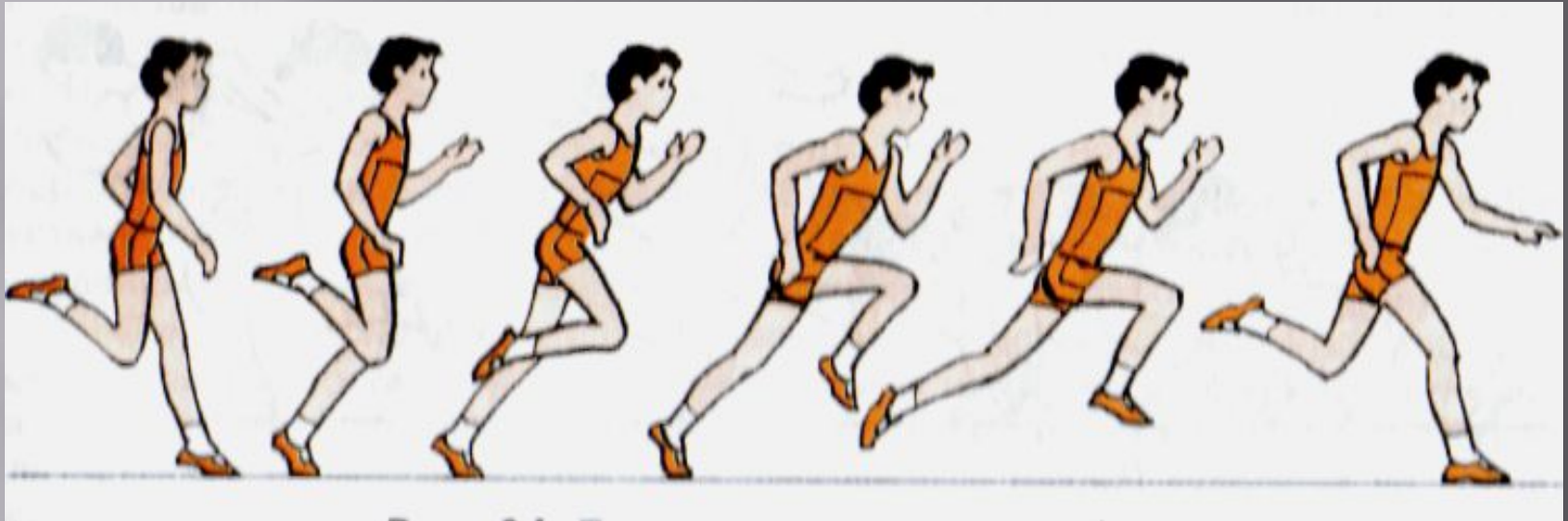
# СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

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



Саудвиумувивиде 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!**