

## Физические упражнения

– двигательные действия человека, выполняемые так, как это необходимо для реализации задач физического воспитания. Это основное специфическое средство физического воспитания.



# Старт

*В беге на короткие дистанции применяется низкий старт, используют при этом стартовые колодки (станки). Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.*



## Бег на длинные дистанции развивает:

1. Выносливость

2. Прыгучесть

3. Координацию

4. Скорость

Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?

Выносливость.





**Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта.**

**В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.**



# Введение

Легкоатлетические метания – спортивные упражнения в лёгкой атлетике, главная цель которых бросить снаряд как можно дальше, соблюдая при этом правила соревнований. Для того, чтобы отправить снаряд как можно дальше, нужно правильно владеть техникой метания.



# Прыжки в длину

**Прыжок в длину** — дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Ошибки** (попытка не засчитывается): 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;  
2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;  
3) отталкивание ногами поочередно.



# Разбег

- Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности.



**КОЛОДКИ И ПАЛОЧКИ**

**БАРЬЕРЫ**

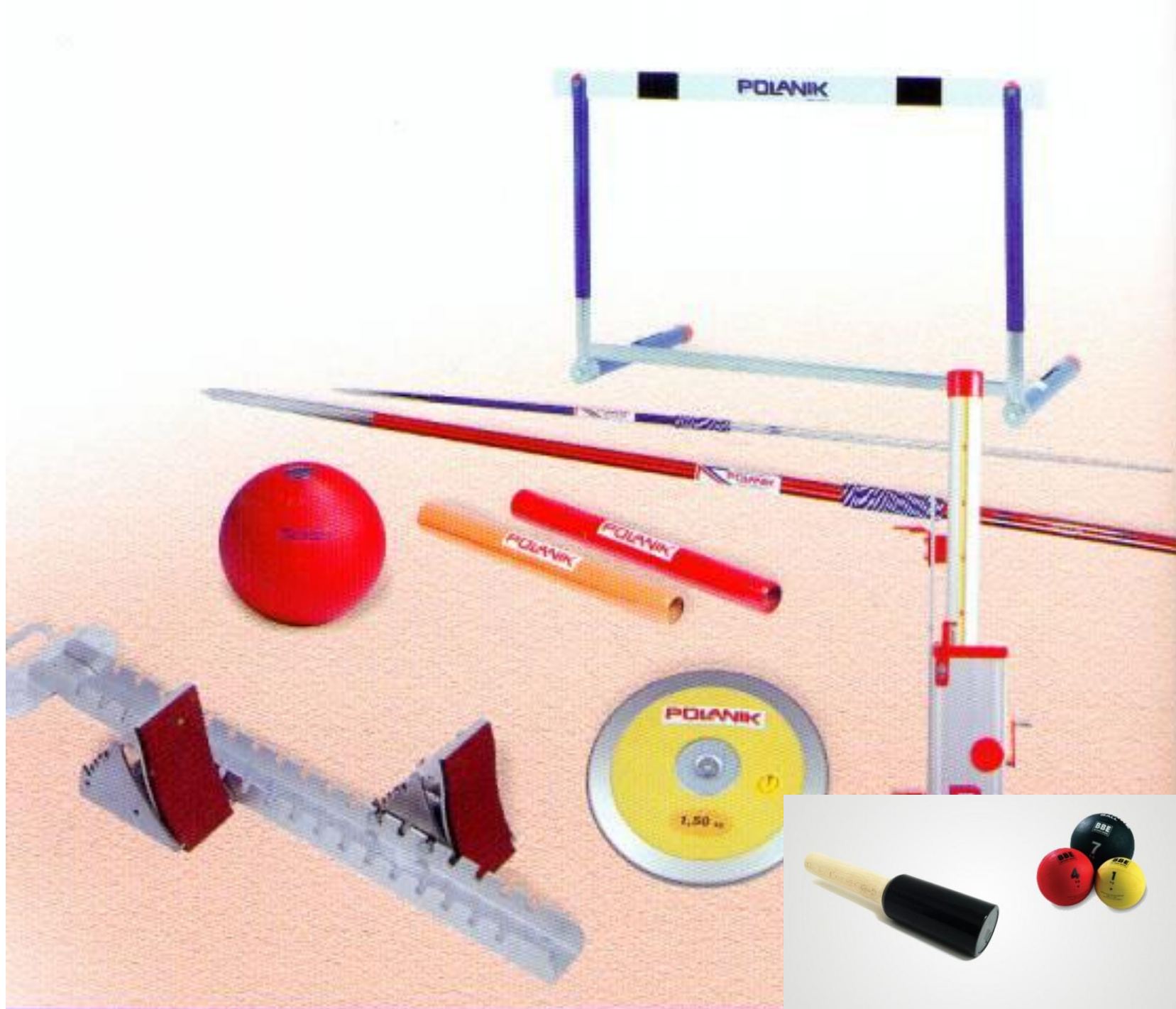
**МОЛОТ**

**КОПЬЯ**

**ДИСКИ**

**ЯДРА**

**ШЕСТ ДЛЯ ПРЫЖКОВ  
В ВЫСОТУ**





# Высокий старт



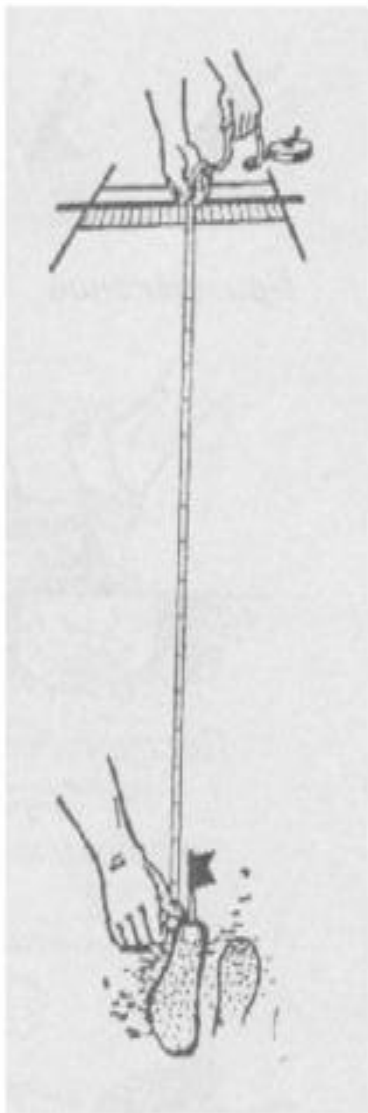
*Бег на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и с препятствиями дается с высокого старта.*

*(техника)*



Повышение результативности в прыжках в длину с разбега зависит от силы ног, скорости разбега, быстроты отталкивания и координационных способностей прыгуна.

## Основные правила по прыжкам в длину с разбега.



Прыжки в длину с разбега выполняются в яму, наполненную песком. Для разбега используется дорожка длиной около 30 м. Отталкивание выполняется с деревянного бруска. Каждому участнику даётся 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Участники не имеют права совершать прыжки без вызова судьи. Отталкиваясь от бруска, участник не должен за него заступать. При заступе результат не засчитывается. После приземления участник должен выйти из ямы вперёд или вперёд - в сторону. Результат измеряется в метрах и сантиметрах от ближайшего следа, оставленного в яме любой частью тела прыгуна.

## Техника прыжка в длину с места

Исходное положение перед прыжком - «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны). Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.



# Бег

- ◆ **Беговые виды лёгкой атлетики** объединяют следующие дисциплины: спринт (100 м, 200 м и 400 м), бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м, в том числе бег на 3000 м с препятствиями), бег на длинные дистанции (классические дистанции 5000 м и 10 000 м), барьерный бег (100 м, 400 м) и эстафета (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м). Все они проходят на дорожке стадиона.



# Легкая атлетика

## КОРОЛЕВА СПОРТА



- **Лёгкая атлетика** — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

