

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Швайко А А

Учитель физической культуры

09/24/2

023



1

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.

09/24/2

023

2

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.

09/24/2 Борзов, И. Привалова и др.

023

3

ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

A stylized illustration of two hands shaking, rendered in a dark red color. The hands are positioned diagonally across the lower half of the slide, with the left hand on the bottom left and the right hand on the top right. The background is a gradient from white at the top to black at the bottom.

Для учащихся V-VII
классов – 30, 60 метров



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

В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересеченной 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)

условно разделяется на четыре фазы:

1. **Старт;**
2. **Стартовый разгон;**
3. **Бег по дистанции;**
4. **Финиширование**



09/24/2

023

7

Высокий старт

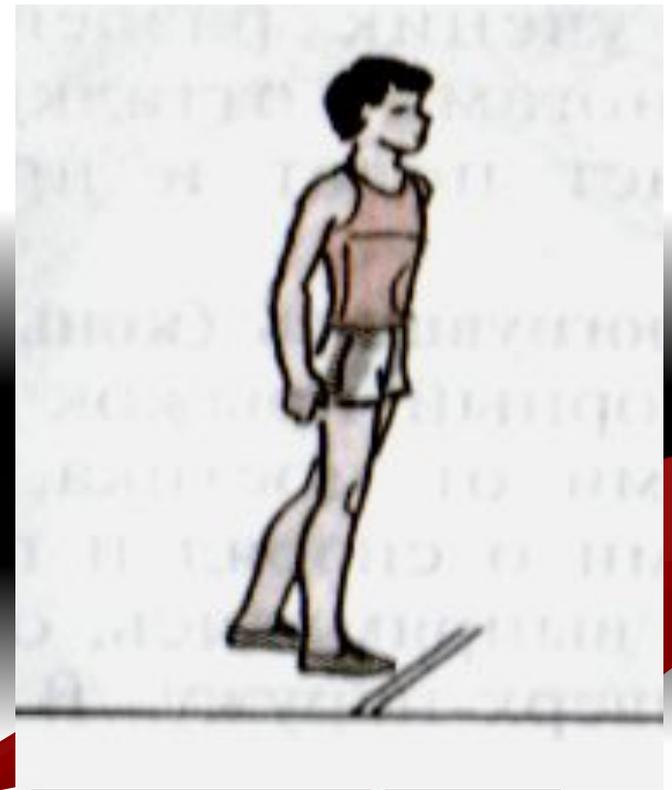
Применяется практически на всех дистанциях бега.



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

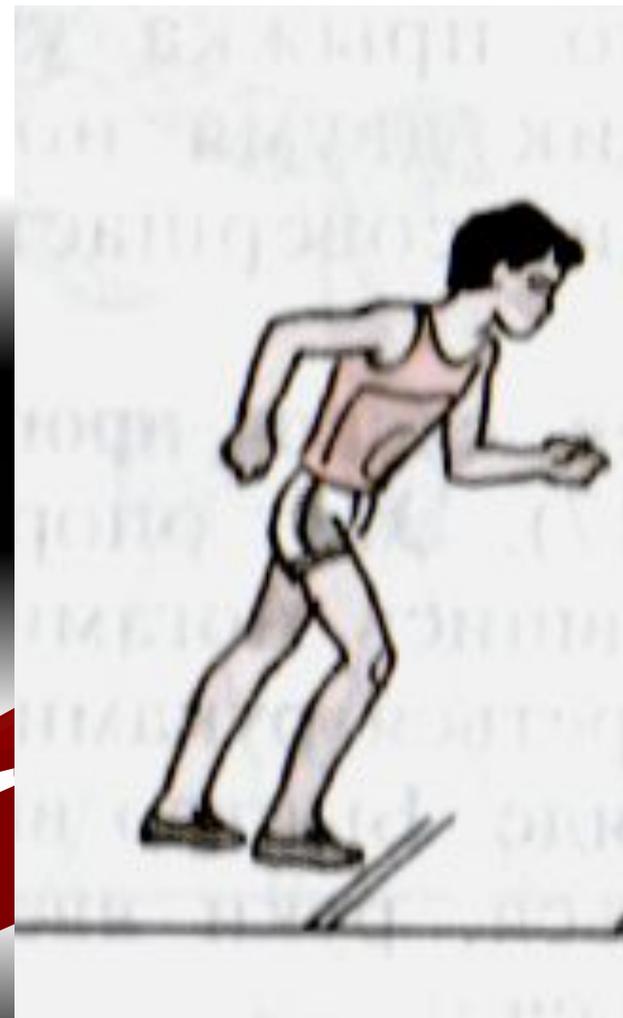
тела на впереди

стоящую ногу.

Локти согнуты

в локтях. Взгляд направлен

вперед.

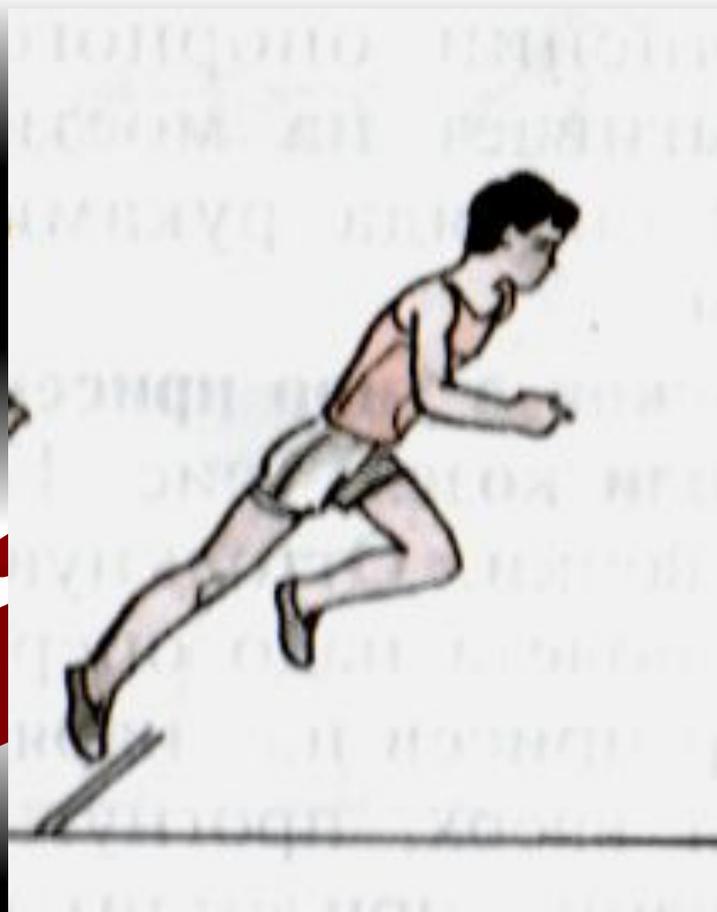


По

команде

«МАРШ!»

учащийся, энергично
отталкиваясь ногами
от земли, начинает
бег, стараясь быстро
набрать скорость.



СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

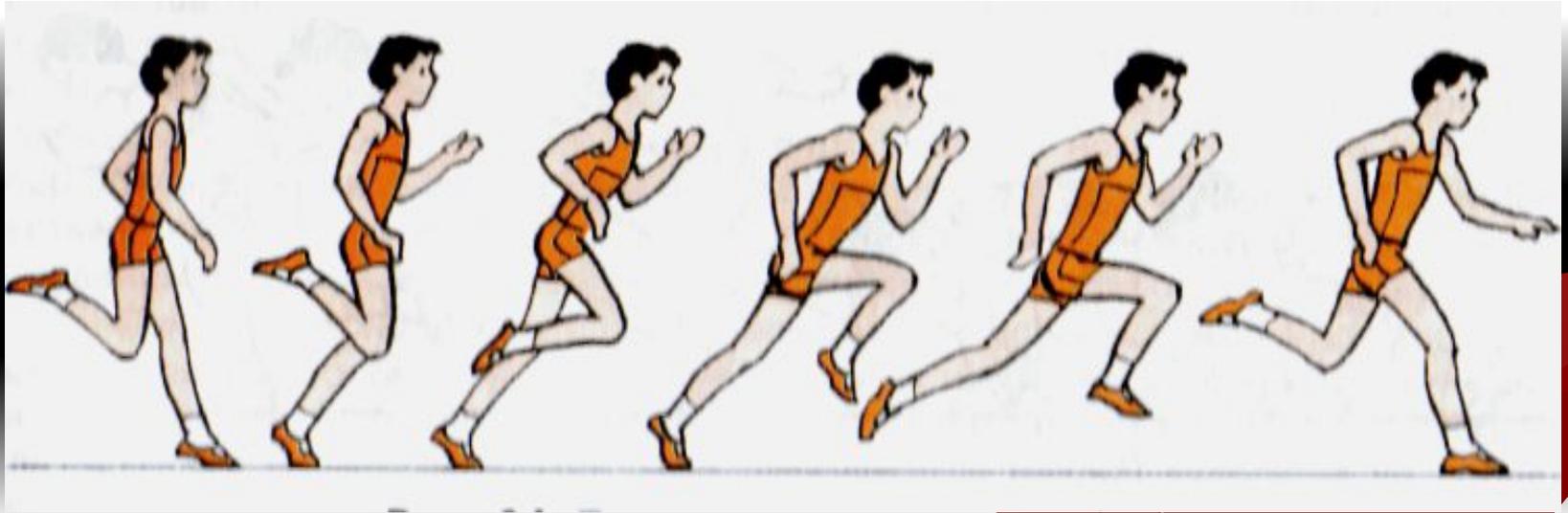
Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

Туловище наклонено вперед.

Сзади выдвинутое плечо 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

09/24/2

023

13

**Заключительным
усилием для
сохранения скорости
бега является
ФИНИШИРОВАНИЕ.**



**Финишировать нельзя
прыжком. После
финиша нужно
постепенно, замедляя
бег, перейти на ходьбу.**

Разнообразие лёгкоатлетических
упражнениях 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.

Спорт —

сильнее слов!

