

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Швайко А А

Учитель физической культуры

09/24/2

023



**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. Күц, П.

Болотников, Н.Пономарева, Т. и И.  
Пресс, В. Брумель, В. Санеев, В.  
09/24/2 Борзов, И.Привалова и др.

# ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

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

# Высокий старт

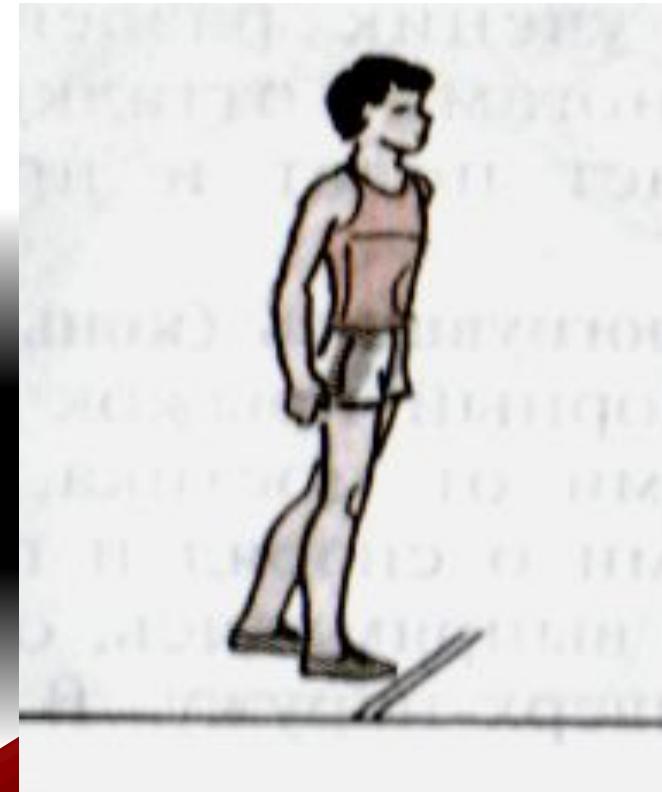
Применяется практически на всех  
дистанциях бега.



# По команде «НА СТАРТ!»

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

Другую ногу отставляет назад, упираясь в грунт носком. Тулowiще выпрямлено, руки свободно опущены.



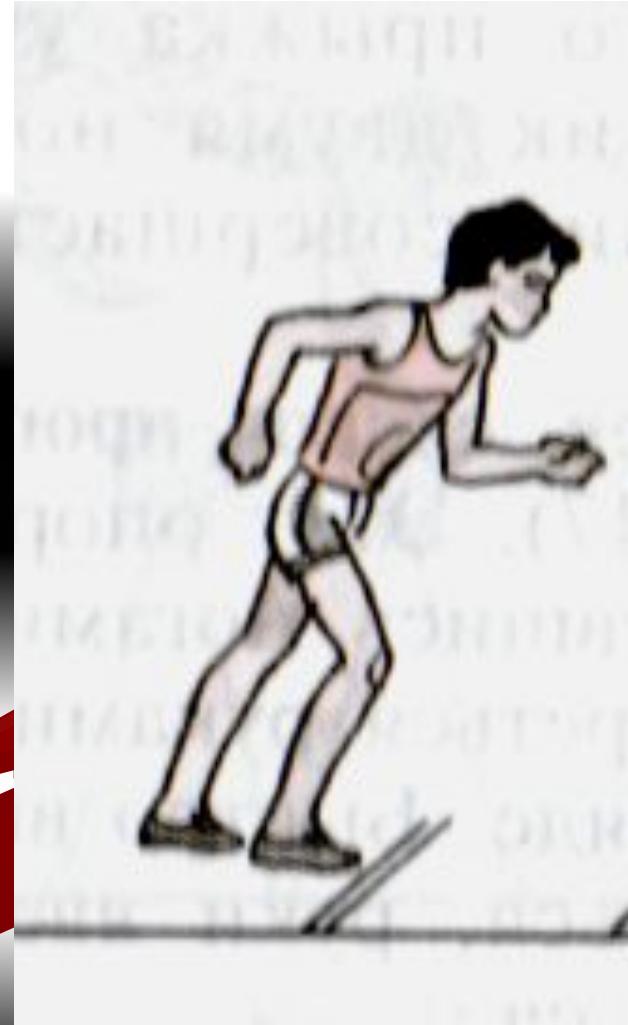
По  
команде  
«**ВНИМАНИЕ!**»

ученик слегка сгибает  
ногу, перенося  
тяжесть

тела на впереди

Руки сжаты в кулаки

в локтях. Взгляд направлен  
вперед



# По команде «**МАРШ!**»

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



# СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

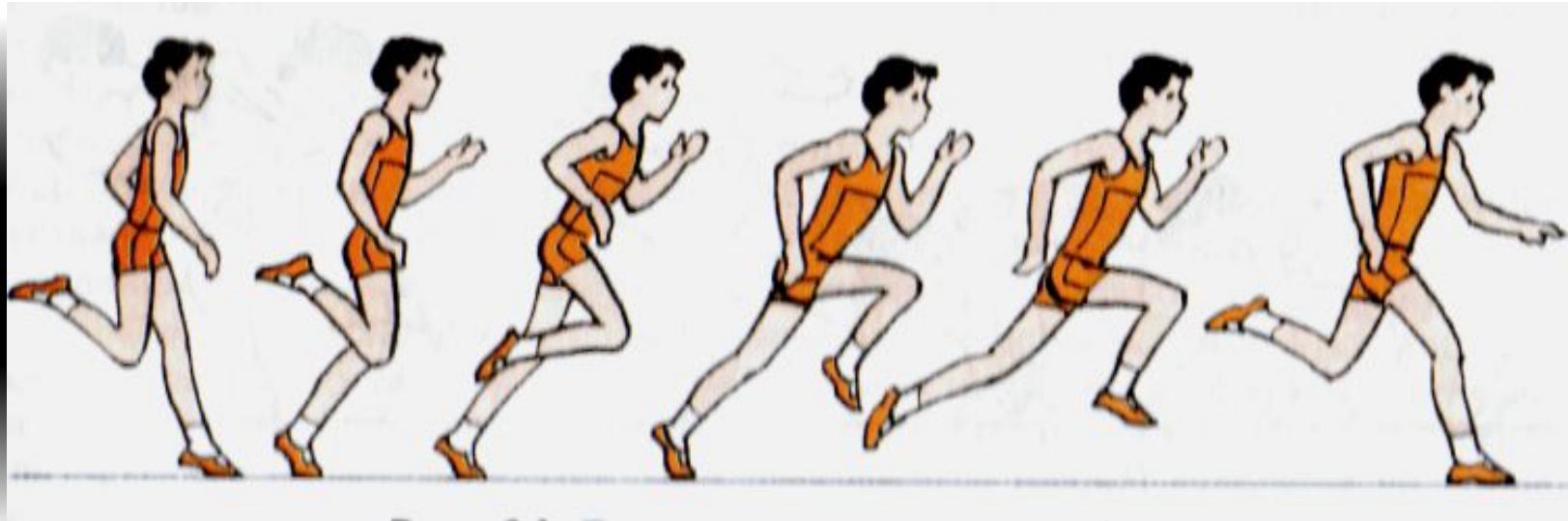
Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

Тулowiще наклонено вперед.

Шағовище нутро тулowiще 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  
09/24/2  
устремлен вперед); нога касается  
029 дорожки передней частью стопы  
13

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



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

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, 09/24/2 на стадионе, в парке, в лесу.

**Спорт –  
сильнее слов!**

