

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – КОРОЛЕВА СПОРТА!



Автор: учитель физической культуры
Артамонова Надежда Валерьевна

СОДЕРЖАНИЕ

- Техника безопасности
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Спортивная ходьба



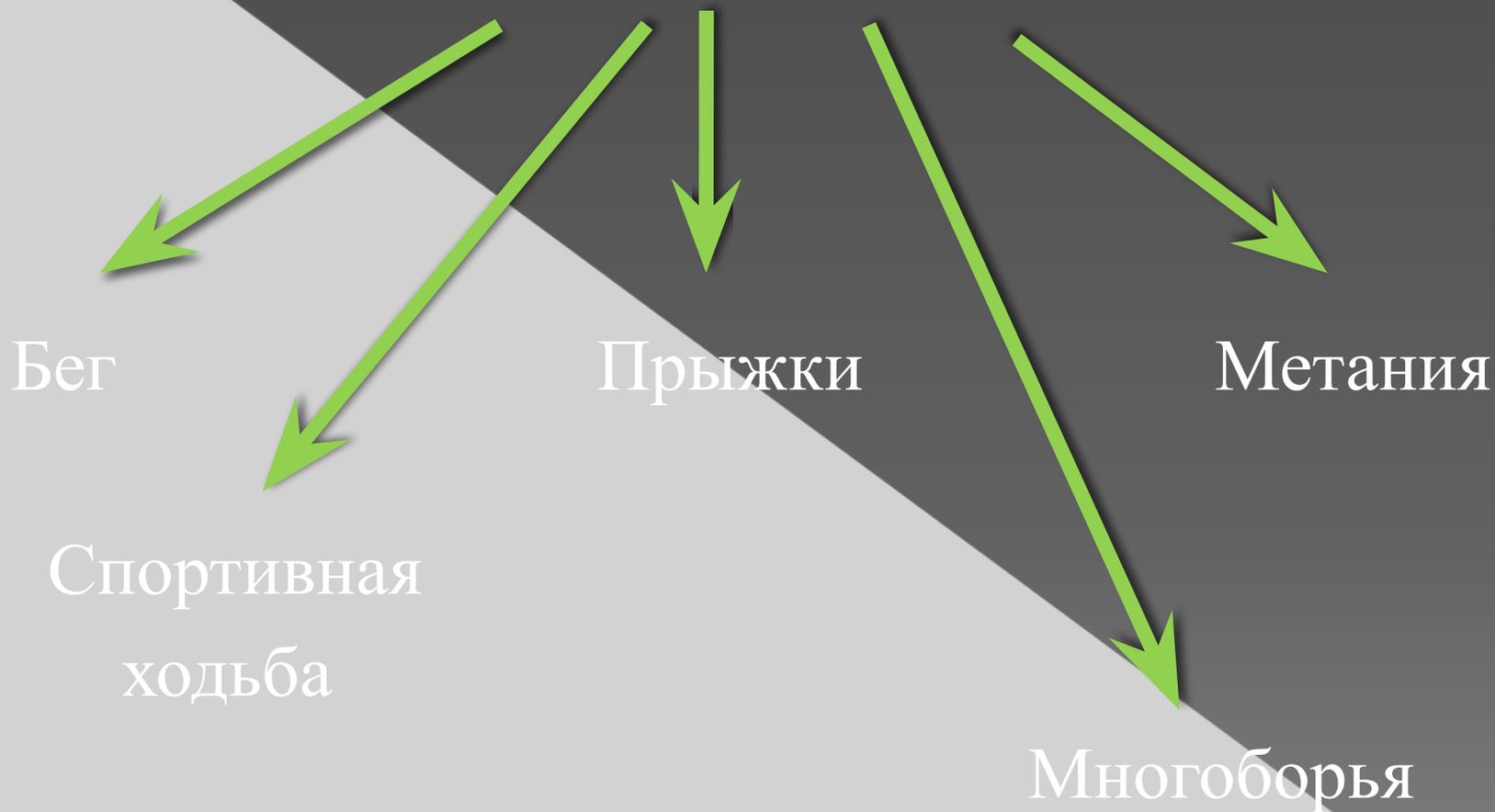
Техника безопасности.

- На урок по легкой атлетике допускаются учащиеся в спортивной форме. При занятиях на улице форма должна соответствовать погодным условиям.
- Для занятий в зале обувь должна иметь белую нескользящую подошву (желательно кроссовки)
- Перед занятием необходимо сделать разминку
- Во время разминочного бега необходимо соблюдать дистанцию, не перегонять впереди бегущего, чтобы исключить столкновения.
- Во время бега на короткие дистанции необходимо бежать по своей дорожке. После финиша резко не тормозить!
- После бега на длинные дистанции **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** садиться на скамейки или ложиться на пол (траву). Нужно обязательно походить и восстановить дыхание.

Техника безопасности

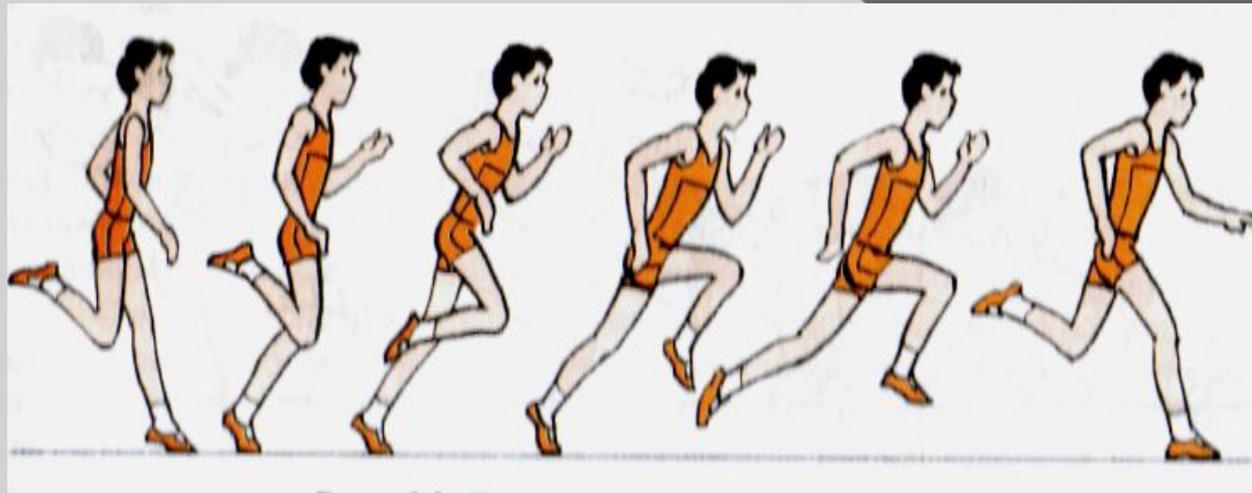
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте. Не приземляться на руки
- Без разрешения учителя не брать спортивный инвентарь и не залезать на спортивные снаряды. По окончании урока убрать на свои места спортивный инвентарь.
- Перед выполнением метания, посмотреть нет ли в секторе посторонних людей
- Не производить метания без разрешения учителя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь
- Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска

Легкая атлетика включает в себя:



Бег

Бег - естественный способ передвижения входящий во многие виды спорта. В лёгкой атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперёд-вверх, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.



Гладкий бег делится на:

- Бег на короткие дистанции

Для учащихся 1-4 классов - 30, 60 метров – условно разделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Для наиболее эффективного начала бега используют низкий старт.

- Бег на средние дистанции

Для учащихся 1-4 классов – 600 метров

- Бег на длинные дистанции

Для 1- 4 классов – 1000, 1500 метров, 6 минутный бег



Эстафетный бег

Цель - быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша, передавая её друг другу. Вся дистанция делится на этапы одинаковой или разной протяженности. Передача эстафетной палочки осуществляется в 20-метровой зоне. Бегущий на последнем этапе должен пересечь финиш с эстафетной палочкой. Успех передачи зависит от согласованности действий бегунов.



Барьерный бег

Барьерный бег — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры.

Атлеты на дистанции барьерного бега бегут каждый по своей дорожке. Барьеры расположены через равные интервалы так, чтобы ножки барьера смотрели в направлении старта (чтобы барьер, задетый бегуном, падал вперёд, а не травмировал бегуна).



Бег с препятствиями

Бег на 3000 метров с препятствиями, или стипль-чез ([англ. steeplechase](#) — скачки с препятствиями), — дисциплина, относящаяся к средним дистанциям беговой [легкоатлетической программы](#). Включает следующие элементы: бег между препятствиями, преодоление препятствий и преодоление ямы с водой. Требует от спортсменов выносливости, владения техникой преодоления препятствий и тактического мышления.



Прыжки делятся на:

- Прыжок в высоту
- Прыжок в длину
- Тройной прыжок
- Прыжок с шестом



Прыжок в высоту с разбега

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лѐгкой атлетики — дисциплина лѐгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов.

Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

Требует от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне.



Правила соревнований по прыжкам в высоту

- Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления.
- Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте.
- Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей.
- При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой.
- Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Неудачная попытка отмечается красным флагом.

Способы прыжков в высоту

○ Перешагивание (ножницы)

Является наиболее простым и доступным из всех способов прыжка в высоту. Он не требует дорогого инвентаря, специальных поролоновых матов, так как прыгун осуществляет приземление на ноги .

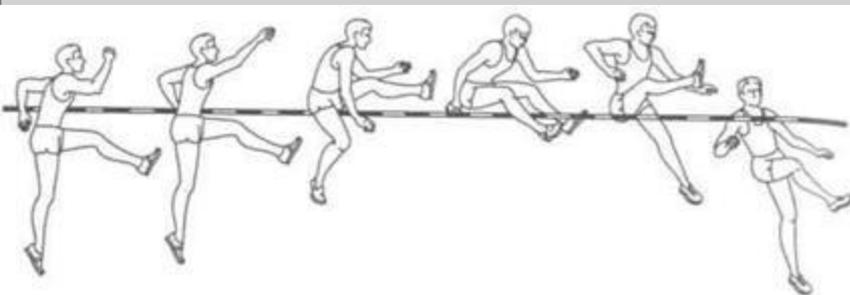
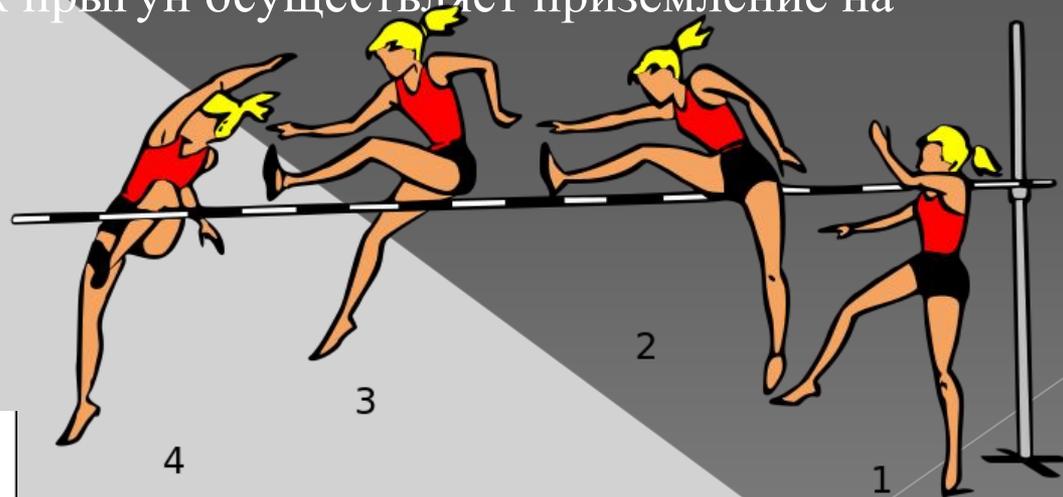
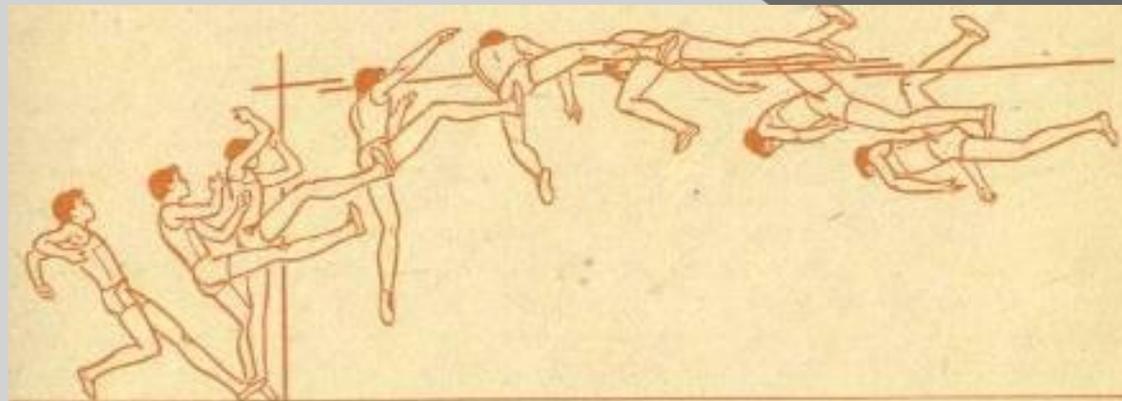


Рис. 54. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Способы прыжков в высоту

○ Перекидной

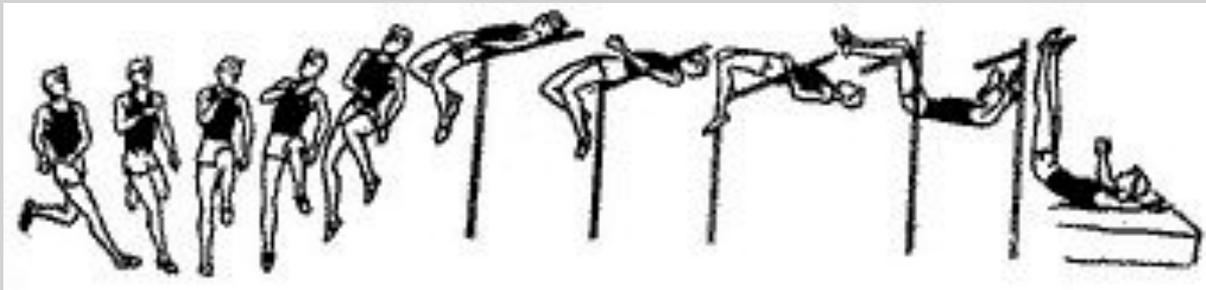
Этот способ, чем-то похожий на запрыгивание на лошадь, впервые позволил обеспечить положение центра масс прыгуна ниже планки. При прыжке этим способом спортсмен разбегается и отталкивается ближней к планке ногой и приземляется на маховую ногу. При переходе через планку последовательно маховой, а затем толчковой ногой, при согнутом положении тела и глубоком «нырке» головой вниз за планку центр масс тела проходит ниже планки, что дает преимущество по сравнению с перешагиванием



Способы прыжков в высоту

Фосбери-флоп

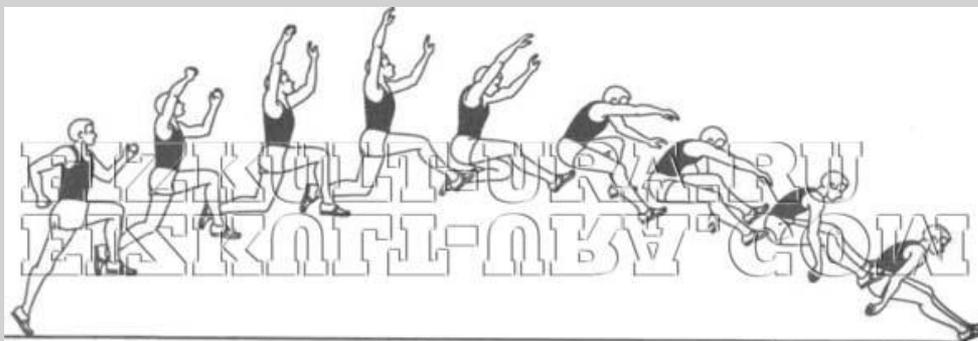
При прыжке этим способом спортсмен разбегается наискосок по широкой дуге со стороны маховой ноги. Во время отталкивания дальней от планки, толчковой ногой, таз разворачивается, и, взлетая вверх, спортсмен поворачивается спиной к планке, последовательно перенося через планку части тела, что является неоспоримым биомеханическим преимуществом. При выполнении правильного перехода планки плечи опускаются за планку с одной стороны, а ноги удерживаются с другой, чем достигается положение центра масс тела ниже планки. Когда таз также пройдет над планкой, тазобедренные суставы быстро сгибаются и ноги выпрямляются. Прыгун падает на спину, ноги прямые.



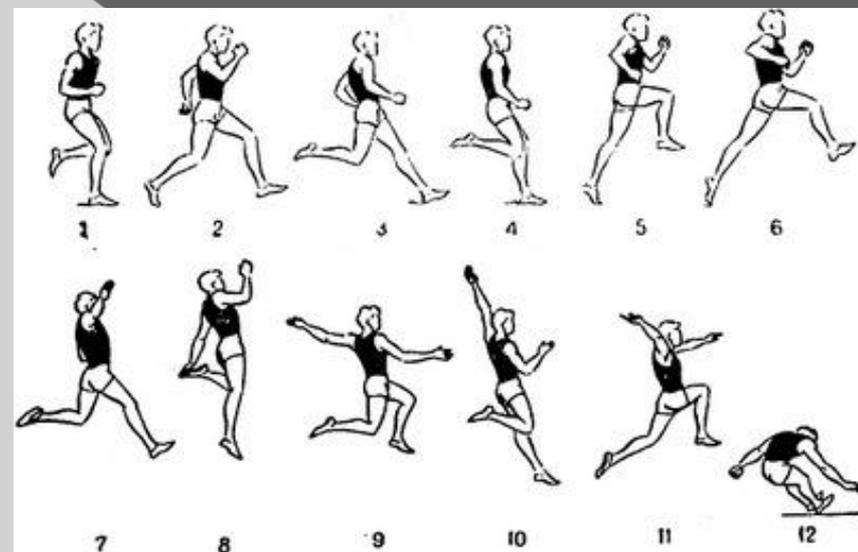
Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»

Прыжки в длину с разбега.

Прыжки делятся на четыре фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Длина разбега выбирается в зависимости от индивидуальных особенностей каждого учащегося (20-25 м — мальчики , 15-20 м- девочки). Разбег нужен для того, чтобы набрать скорость. До начала прыжков следует провести разминку, тщательно разровнять песок в яме, убрать из неё грабли, лопату.



Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»



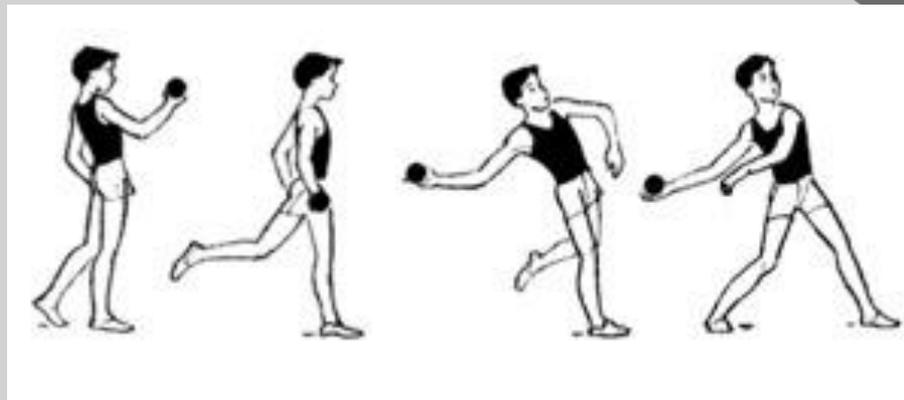
Тройной прыжок

Тройной прыжок — дисциплина лёгкой
атлетики — дисциплина лёгкой атлетики,
относящаяся к горизонтальным прыжкам
технических — дисциплина лёгкой
атлетики, относящаяся к горизонтальным



Метание.

Метание мяча на дальность характеризуется кратковременным, но концентрированным усилием мышц рук, плечевого пояса и ног при их координированном воздействии. Мяч удерживается фалангами пальцев метаемой руки. Три пальца размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец поддерживают его с боков. Техника метания делится на три фазы: разбег, бросок, торможение после броска.



В легкой атлетике метают:

- Копье
- Молот
- Диск
- Толкают ядро

