

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

**Легкая атлетика - королева спорта -
объединяет более 40
соревновательных упражнений в
ходьбе, беге, прыжках, метаниях и
многоборьях.**



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

В легкой атлетике, бег делится:

- на гладкий
- с препятствиями
- эстафетный
- 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)

условно разделяется на четыре фазы:

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

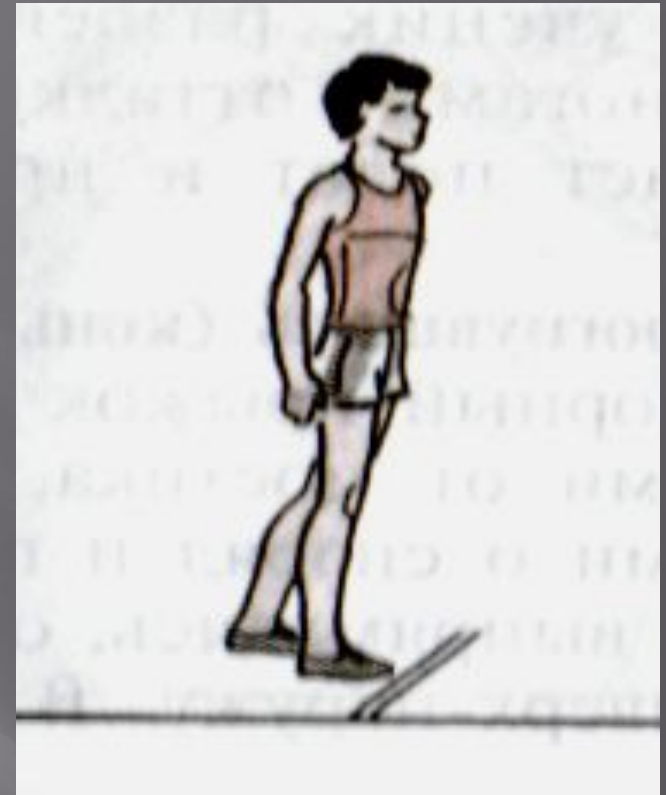


Высокий старт
Применяется практически на всех
дистанциях бега.



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.



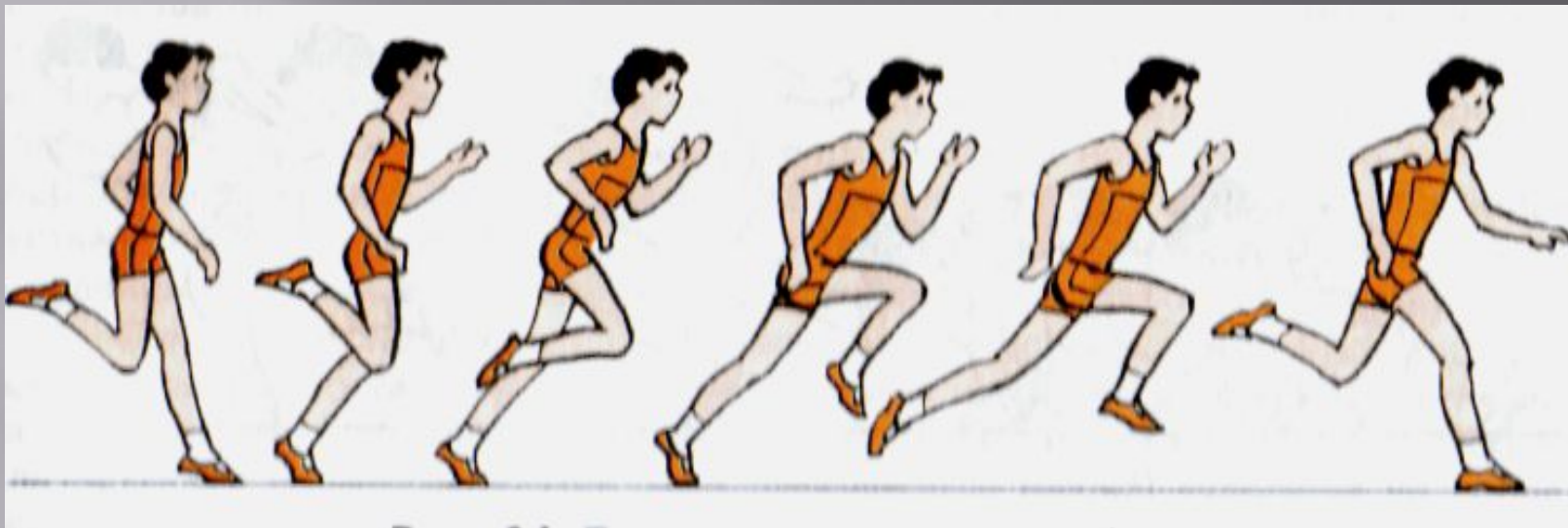
СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками, туловище наклонено вперед. С

удлинением шагов туловище 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.**