

# ЛЁГКАЯ АТЛЕТІКА





## *ЗАДАЧИ УРОКОВ 2-3:*

1. Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой спринтерского бега. Стартовая колодка.
2. Развитие выносливости, быстроты и координационных способностей (реакция на звуковые сигналы).
3. Воспитание организационных навыков, чувства команды.
4. Техника безопасности на уроках л/а.
5. Домашнее задание. Какие дистанции относятся к спринтерским?



# ФАЗЫ БЕГА

СТАР  
Т

СТАРТО  
ВЫЙ  
РАЗГОН

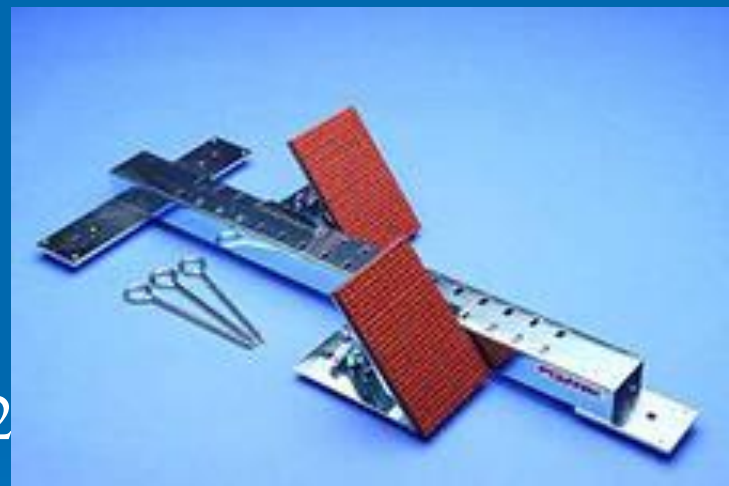
БЕГ ПО  
ДИСТАН  
ЦИИ

ФИНИ  
Ш



# СТАРТОВАЯ КОЛОДКА

Стартовая колодка – устанавливается индивидуально для каждого спортсмена. Существует три наиболее распространённых варианта старта: обычный, сближенный и растянутый. Если передняя стартовая колодка устанавливается на расстоянии не более 1-1,5 ступни от линии старта, а задняя – на расстоянии голени от передней, то старт называется обычным. Растянутый – расстояние между колодками несколько сближено, но зато передняя колодка удалена от стартовой линии на 2 ступни и даже более. Сближенный – передняя колодка удалена от линии старта на 1,5-2 ступни, а расстояние между колодками меньше, чем в растянутом варианте, и не превышает одной ступни.





# СТАРТ

Старт осуществляется по трём командам:

«На старт» - спортсмен располагается на стартовых колодках и принимает положение готовности.

«Внимание» - таз приподнимается, вес тела, частично, переносится на руки. Ноги до конца не выпрямляются, чтобы создать рычаг отталкивания.

«Марш» - это либо речевая команда, либо выстрел стартового пистолета или другой звук. Спортсмен начинает бег.



# СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

Стартовым разгоном (разбегом или ускорением) называется преодоление начального участка дистанции после выхода со стартовых колодок. Первые 4-5 секунд спортсмен набирает максимальную скорость и постепенно выпрямляется. Если выпрямиться сразу, то стартовая скорость «погасится».



# БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

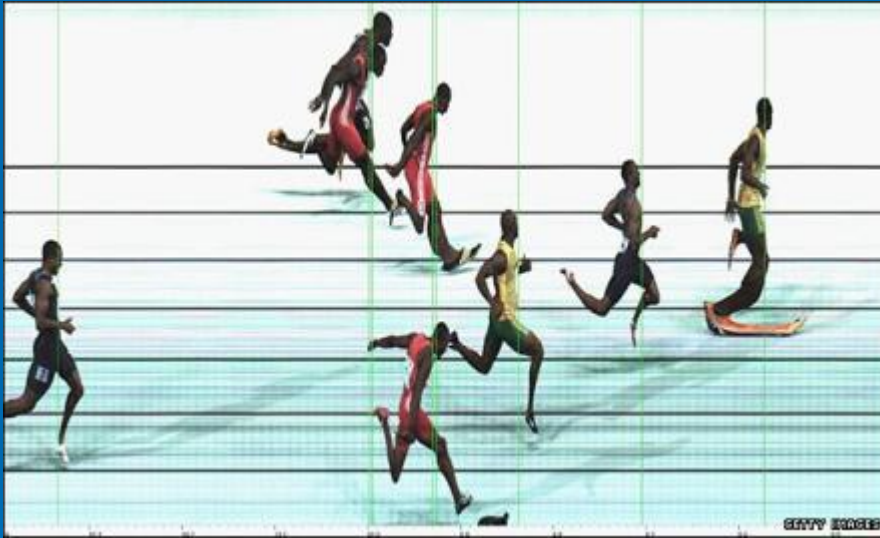
При беге на короткие дистанции бег происходит на передней части стопы. Бедро активно выносится вперёд, затем колено выпрямляется и нога ставится на переднюю часть стопы. На виражах происходит оптимальный наклон в сторону поворота (внутри круга).







# ФИНИШ

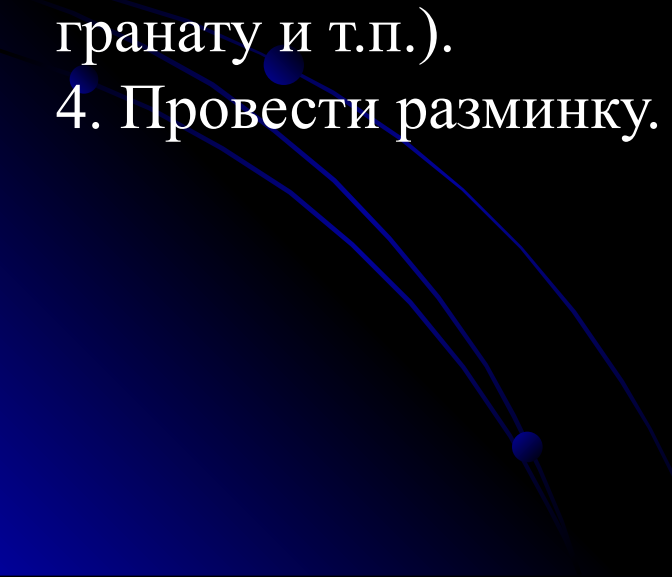


Наиболее эффективные способы финиширования – это резкий наклон (бросок) грудью вперёд на последнем шаге дистанции или наклон вперёд с поворотом боком, когда вперёд выносятся плечо (рывок плечом). Пробегать финиш нужно на полной скорости.

# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКЕ

1. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие следующих опасных факторов:
  - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  - выполнение упражнений без разминки.
2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
4. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
  2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
  3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).
  4. Провести разминку.
- 

# ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резко "стопорящую" остановку.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.



## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## *ЗАДАЧИ УРОКОВ 4-5:*

1. Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги. Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги. Виды прыжков в длину.
2. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
3. Воспитание честности, дружелюбия.
4. Проверка домашнего задания (уроки 2-3). Дать д/з: какие дистанции относятся к бегу на средние дистанции.



ФАЗЫ  
ПРЫЖК  
А

РАЗБЕГ

ОТТАЛ-  
КИВАНИ  
Е

ФАЗА  
ПОЛЁТА

ПРИЗЕМ  
ЛЕ-  
НИЕ

# *РАЗБЕГ*

Длина разбега составляет 20-24 шага. Поскольку результат прыжка зависит от начальной скорости полёта и угла вылета, то разбег имеет первостепенное значение. С его помощью создаётся необходимая горизонтальная скорость движения. По своему характеру разбег можно разделить на две части: стартовую и подготовительную к толчку. В первой части разбега осуществляется подготовка мышц к мощному отталкиванию, определяется ритм беговых движений, обеспечивающий переход прыгуна к толчку. Последние шаги разбега достигают наибольшей длины. В последнем укороченном шаге тело занимает вертикальное положение (или углом отклонения  $3-5^\circ$ ), толчковая нога опускается вниз обычным беговым движением.

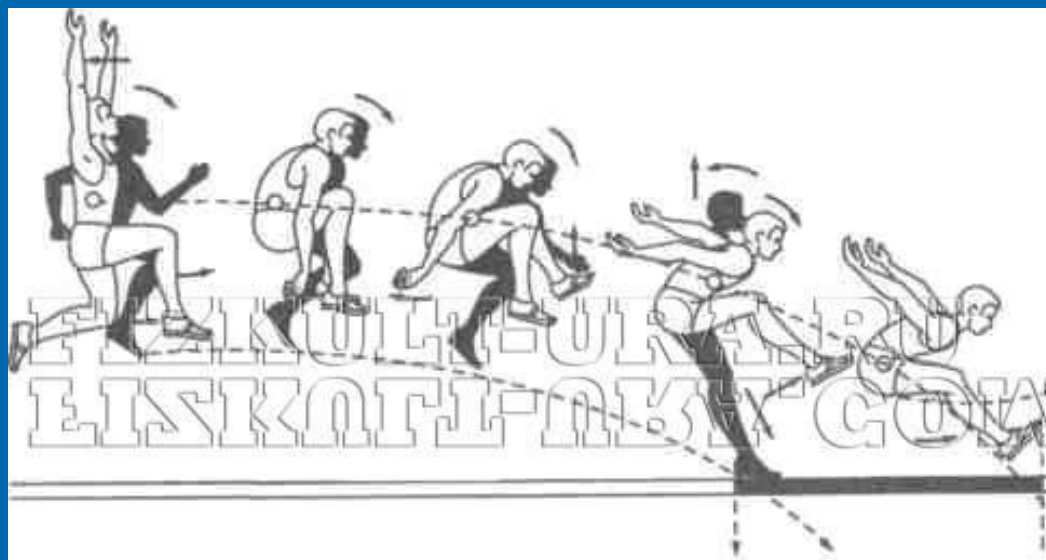






# ОТТАЛКИВАНИЕ

Отталкивание происходит от бруска. Согнутая силой инерции толчковая нога начинает разгибаться, разгибается и туловище. Эффективность отталкивания зависит от маховых движений рук и свободной ноги. В прыжках в длину маховая нога выносится вперёд сильно согнутой в коленном суставе. Угол отталкивания – до  $75^\circ$ .





# ФАЗА ПОЛЁТА



Задача прыгуна в полёте — поддержание устойчивого положения тела и подготовка к приземлению. В прыжках в длину устойчивость в полёте обеспечивается точностью отталкивания и поддерживается движениями «ножницы» или отведением ног назад в полёте. Отведение назад одной или обеих ног способствует, кроме того, натяжению брюшных мышц, что создаёт благоприятные условия для более далёкого выноса ног вперёд при приземлении.



# ПРИЗЕМЛЕНИЕ



Перед приземлением спортсмен должен выбросить ноги как можно дальше вперёд, наклоня при этом туловище и отводя руки назад. Обычно приземление происходит на слегка расставленные ноги. Как только ступни ног касаются грунта, ноги сгибаются в коленях, руки посылаются вперёд.



**СПРИ  
НТ**

**БЕГ  
100 М**

**БЕГ  
200 М**

**БЕГ  
400 М**

**ЭСТА-  
ФЕТЫ**

**БЕГ  
60 М**

**БЕГ  
110 М  
С  
БАРЬЕ  
-**

**БЕГ  
400 М  
С  
БАРЬЕ  
-**

**4X100  
М**

**4X400  
М**



**ВИДЫ  
ПРЫЖК  
ОВ  
В  
ДЛИНУ**

**СОГНУВ  
НОГИ**

**ПРОГНУ  
В-  
ШИТЬ**

**НОЖНИ  
ЦЫ**

**ТРОЙНО  
Й  
ПРЫЖО  
К**

# ЗАДАЧИ УРОКОВ 6-7

1. Овладение техникой метания малого мяча. Виды метания.
2. Развитие координационных способностей, ловкости, скоростно-силовых качеств.
3. Болячки спортсменов
4. Проверка д/з (урок 4-5). Дать д/з: виды метания.



# ФАЗЫ МЕТАНИЯ

ПРЕДВАРИ-  
ТЕЛЬНАЯ  
ЧАСТЬ  
РАЗБЕГА

ЗАКЛЮЧИ-  
ТЕЛЬНАЯ  
ЧАСТЬ  
РАЗБЕГА

ПОДГОТОВК  
А  
К БРОСКУ  
(ЗАМАХ)

# *ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РАЗБЕГА*

Метатель готовится к началу разбега стоя у первой контрольной линии лицом к направлению метания. Рука с мячом находится над плечом. Мяч держится в согнутой расслабленной руке, локоть направлен вперёд и несколько вправо, кисть находится на уровне головы. Разбег выполняется свободно, с ускорением. Туловище наклонено вперёд. Во время разбега оно постепенно выпрямляется. Левая рука работает как при беге, а рука, держащая мяч в переднезаднем направлении. Длина разбега колеблется от 20 до 30 метров.





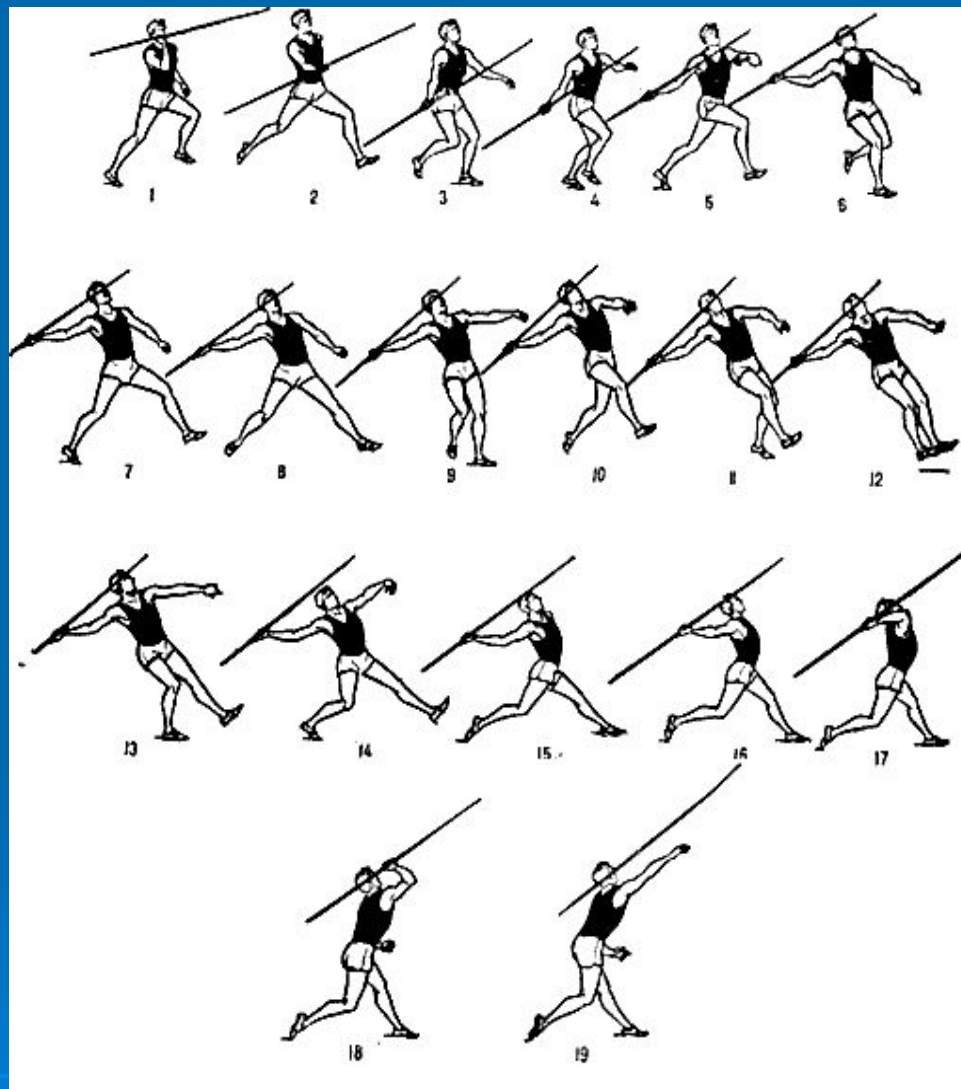
# ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

## РАЗБЕГА

Предварительная часть разбега до контрольной отметки выполняется обычно за 10-12 шагов. Контрольная отметка находится от бруска, ограничивающего зону разбега, на 9 метров для женщин и на 12 метров для мужчин. В заключительной части разбега спортсмен готовится к броску, совершая так называемые бросковые шаги. Обычно их четыре.



В это время спортсмен, стараясь не снизить скорости, полученной в разбеге, отводит копьё назад, выполняет обгон снаряда и занимает исходное положение перед финальным усилием. Метатель, попав на контрольную отметку левой ногой, начинает отводить руку вместе с шагом правой. Отведение заканчивается на втором шаге. Плечи спортсмена повернуты вправо, правая рука с копьём почти полностью выпрямлена, туловище вертикально.





## ПОДГОТОВКА К БРОСКУ (ЗАМАХ)

Третий шаг называется скрестным. Именно при его выполнении происходит обгон снаряда. Это шаг – как бы переходный от разбега к броску. Согнутая правая нога скрестно проносится около левой и становится на внешнюю сторону стопы. Ноги и таз опережают плечевой пояс. Туловище отклоняется в сторону разбега (до  $30^\circ$ ), плечи поворачиваются направо. Заключительное усилие начинается ещё до постановки левой ноги на грунт.



Бедро согнутой правой ноги поворачивается внутрь, таз выдвигается вперёд, правая слегка согнутая рука поворачивается наружу. Вслед за этим левая нога становится с пятки на грунт несколько левее линии разбега. Метатель поворачивается грудью в направлении метания и занимает положение «натянутого лука». Все эти движения заканчиваются молниеносным рывком, хлестообразным движением руки и перескоком метателя через левую на правую ногу.





**ВИДЫ  
МЕТА  
НИЯ**

**КОПЬЁ**

**ДИСК**

**МОЛО  
Т**

**ТОЛКА  
НИЕ  
ЯДРА**

**ГРАНА  
ТА,  
МАЛЫ  
Й  
МЯЧ**



**СРЕДНИЕ  
ДИСТАНЦИИ  
И**

**800 М**

**1500 М**

**КРОССЫ  
ДО 2000 М**

# Болячки спортсменов

Любой спортсмен, какого бы уровня ни был, может получить травму. К счастью, в большинстве случаев травмы не слишком серьезны...

## Гематома

Ты на что-нибудь натыкаешься или ударяешься — небольшое количество крови растекается под кожей. В месте удара кожа приобретает синеватый оттенок, то есть у тебя появляется синяк. Приложи немного льда или подставь это место под холодную воду: не пройдет и двух дней, как все пройдет.

## Вытягивание

Если ты плохо размялся, резкие движения причиняют тебе боль. Некоторые ткани мышц неправильно вытягиваются, и ты испытываешь неудобство. Немного льда и отдыха — и все забудется.

## Растяжение

Это то же самое, что и вытягивание, только серьезнее. Мышечные волокна рвутся, и ты вынужден немедленно остановиться. В том месте, где мышца травмирована, появляется гематома. Отдохни в течение трех недель. Возможно, тебе придется обратиться к врачу.

## Воспаление сухожилий

Это случается, если ты слишком часто повторяешь одно и то же движение, или носишь не подходящую по размеру обувь, или тренируешься на слишком жестком покрытии (например, бегать лучше по мягкой утоптанной земле или по газону, чем по асфальту). Отдохни и поразмышляй вместе с тренером, не завязься ли отработкой какого-нибудь другого движения.

## Тяжелые травмы

Сломать ногу, катаясь на лыжах, упасть с перекладины, выполняя гимнастическое упражнение, потеряться в открытом море... все это может случиться и с тобой. Чтобы уменьшить риск, внимательно прислушивайся к советам тренера. Став свидетелем несчастного случая, никогда не трогай пострадавшего, иначе ты рискуешь только повредить ему. Сохраняй спокойствие, позови на помощь, накрой пострадавшего чем-нибудь теплым и постарайся успокоить его.

## Разрыв связок

Одно неверное движение — и ты подворачиваешь лодыжку или повреждаешь запястье: связки, поддерживающие суставы, растягиваются и причиняют боль. Такой вывих лечится при помощи льда, тугой повязки и недельного отдыха. В случае более серьезного повреждения врач может наложить гипс.

## Вывих

В этом случае две кости одного из твоих суставов (плечо, локоть или — особенно — лодыжка) вывихиваются. Это очень опасно и болезненно. Следует немедленно отправиться в больницу.



Конечно, лучше всего никогда не калечиться! В каждом виде спорта существуют свои правила безопасности, позволяющие избежать травм... Продолжение следует!



# Список литературы:

**1. «Настольная книга учителя физической культуры»**

Редактор: Л.Б. Кофман Изд.:«Физкультура и Спорт»,1998

**2. «Учебник легкая атлетика» Кобринский М. Е.**

Изд.: Тесей Год: 2005

**3. Картинка стартовая колодка**

[http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%B0&pos=0&rpt=simage&img\\_url=http%3A%2F%2Fdiso.interatletika.com%2Fproduct688%2Fpic.php%3Ffld%3D688%26num%3Df3c53be37d06cdf%26wdt%3D220](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%B0&pos=0&rpt=simage&img_url=http%3A%2F%2Fdiso.interatletika.com%2Fproduct688%2Fpic.php%3Ffld%3D688%26num%3Df3c53be37d06cdf%26wdt%3D220)