



---

# Легкая атлетика

Учитель: Воропаева Татьяна  
Михайловна

# Оглавление

---

1. Тема
2. Цели и задачи
3. Виды легкой атлетики
4. Разновидности бега
5. Прыжки в длину с разбега
6. Контроль за физическим состоянием
7. Тест

# Разновидности бега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»





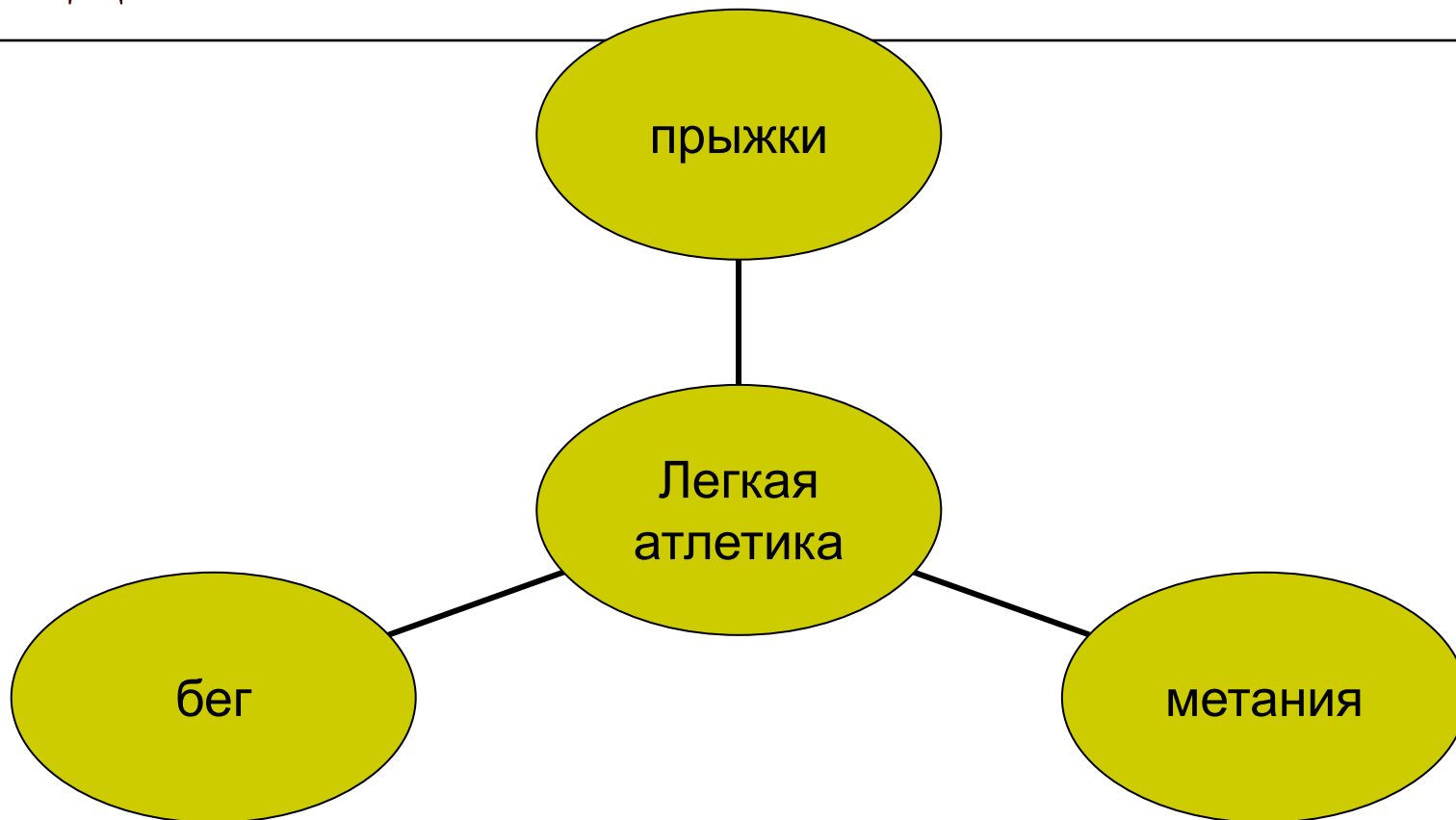
# Цели и задачи

---

1. Закрепить знания о разновидностях бега.
2. Закрепить знания о технике прыжков в длину с разбега.
3. Освоить знания о приемах определения самочувствия

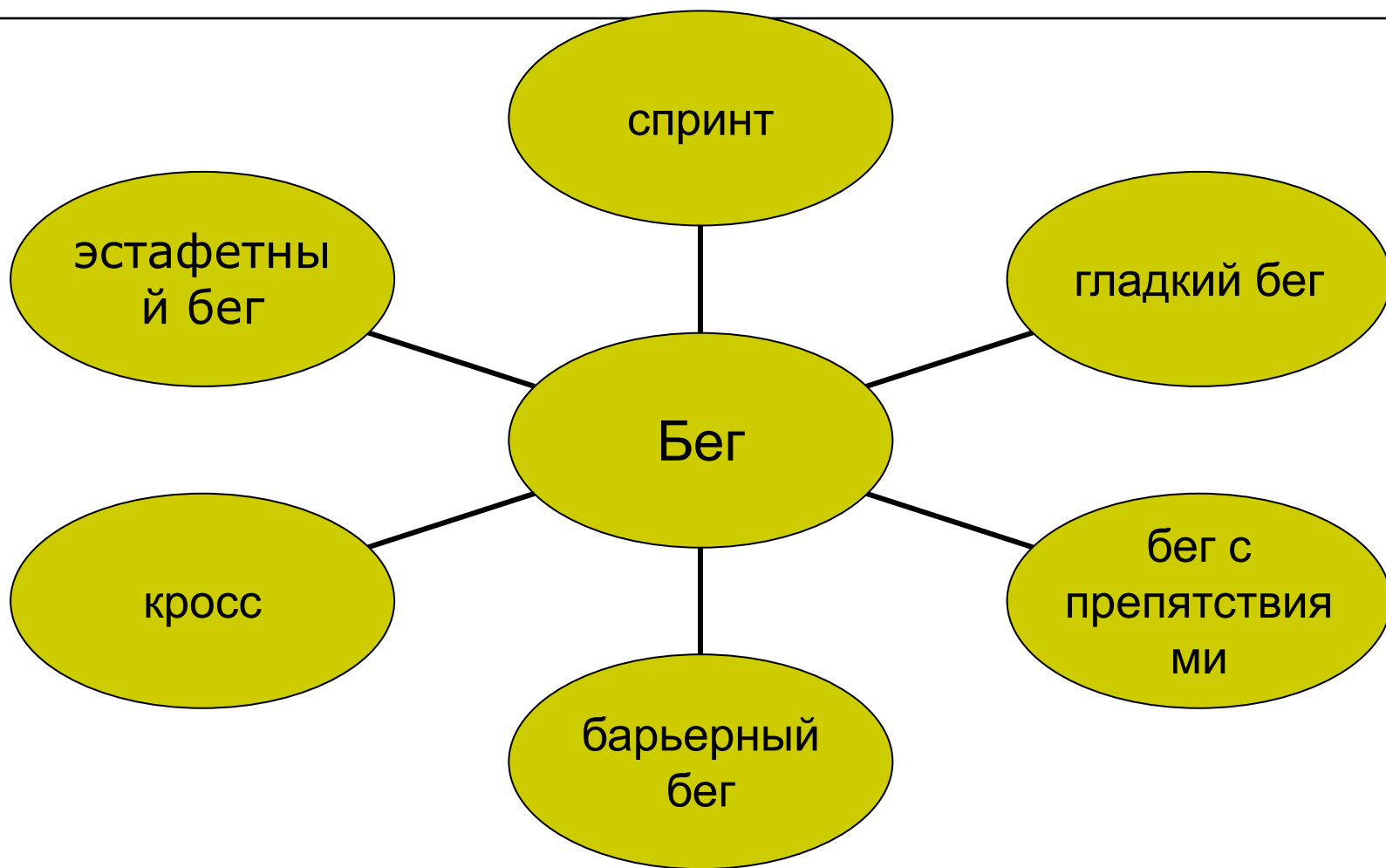
# Виды легкой атлетики

---



# Разновидности бега

---



# Прыжки в длину с разбега

Прыжок  
способом  
«СОГНУВ  
НОГИ»

разбег

отталкивание

фаза полета

приземление

# Контроль за физическим состоянием

организма

состоянием

и

функциональные

на выполняемые упражнения

ответ

Оценка реакции организма в

Контроль за эффективностью  
тренировочных занятий

Тестирование и сравнение показателей  
физической подготовленности





# Что такое кросс?

---

1. Равномерный бег
2. Бег с барьерами
3. Бег по пересеченной местности

# Какой из этих прыжков не является видом легкой атлетики

---

1. Прыжок в длину с разбега
2. Прыжок в высоту с шестом
3. Тройной прыжок в длину
4. Прыжок через козла

# Какая из этих фаз является основой техники?

---

- 1. Разбег
- 2. Отталкивание
- 3. Фаза полета
- 4. Приземление



С целью развития общей выносливости  
непрерывный бег выполняется при пульсе

---

- 1. 100-120 уд./мин.
- 2. 120-140 уд./мин.
- 3. 140-160 уд./мин.
- 4. 160-180 уд./мин.