

## *В старинной притче говорится:*

В одной далекой стране жил мудрец, на многие вопросы он знал ответы, и сотни людей приходили к нему за советом и помощью. В той же стране жил молодой человек, который, совсем недавно был еще ребенком и только начинал свой жизненный путь. Но он-то думал, что все уже знает, многое умеет, и чужих советов слушать ему не надо.

Решил он провести мудреца – поймал бабочку, зажал её между ладонями и спросил мудреца: «Что у меня в руках – живое или неживое?» Если мудрец ответил бы «живое», он сильнее сдавил бы руки, бабочка бы умерла, и мудрец оказался бы не прав, а если мудрец ответил бы "неживое", молодой человек разжал бы руки, бабочка выпорхнула, а мудрец снова был бы не прав.

Но когда молодой человек подошел к мудрецу и задал свой вопрос, старый человек внимательно посмотрел на него и сказал: «Все в твоих руках»...

*В отношении здоровья каждого человека можно сказать:*

**«Все в твоих руках!»**



Я – спортсмен-легкоатлет,  
Мне исполнилось семь лет,  
Я хожу на тренировки,  
Чтобы сильным стать и ловким.

Пресс качаю, отжимаюсь,  
Приседаю, наклоняюсь,  
Тренирую мышцы ног,  
Чтоб быстрее бегать мог,

Бегаю и прыгаю,  
Тренажеры двигаю...  
Спорт – тяжёлая работа:  
Майка мокрая от пота.

В школе я учу легко  
Русский с арифметикой,  
Но даётся нелегко  
Лёгкая атлетика.

А теперь, ответьте-ка,  
Лёгкая или нет  
Лёгкая атлетика?...  
Всем – физкультпривет!

**Здоровая  
Россия**

Подготовил:  
учитель физической культуры  
БОУ СОШ №2 МО Динской район  
Завертаны Дмитрий Васильевич  
8 (962) 762 56 38  
<http://zavertaniyyy.wixsite.com/zavertaniy>



БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ДИНСКОЙ РАЙОН  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА СУВОРОВА»

## **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**



*Спорт – это жизнь, а жизнь – это  
дорога. Выбери правильный путь!*

станция Динская  
2017 год



# САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

**Лёгкая атлетика** - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Один из основных и наиболее массовых видов спорта в мире!

Объединяет следующие дисциплины:

- Беговые виды;
- Спортивную ходьбу;
- Технические виды (прыжки и метания);
- Многоборья;
- Пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).



## Правильная разминка.

Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе. В начале занятия необходимо сделать правильную разминку:

1. Равномерный бег в медленном темпе 5 минут.
2. Обще развивающие упражнения на месте и у шведской лестнице.
3. Специально беговые упражнения:
  - Бег с захлестом голени;
  - Подскоки с ноги на ногу;
  - Бег с высоким подниманием бедра;
  - Бег с прямыми ногами;
  - Прыжки с ноги на ногу;
  - Свободное ускорение;
  - Быстрое ускорение.



## Бег на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции, или спринт, осуществляется на отрезках продолжительностью 60м, 100м., 200м. и 400 метров. Данная дисциплина требует отличной координации и высоких скоростных способностей.

Весь процесс преодоления короткой дистанции можно разделить на 4 этапа:

- Старт;
- Стартовый разгон;
- Бег по дистанции;
- Финиширование.

## Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега является скоростно-силовым упражнением легкой атлетики. При описании техники прыжка условно выделяют четыре фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление.

