

**Министерство высшего и среднего специального образования  
Республики Узбекистан**

**Филиал Российского Государственного Университета  
нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина в г.Ташкенте**



**«Легкая атлетика. Техника безопасности»**

**Отделение  
«Физическое воспитание и спорт»**

# Легкая атлетика

- Лёгкая атлётика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, кроссы. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



# Правила безопасности

- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся 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.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать учителю(преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю(преподавателю, воспитателю).
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

# Правила безопасности

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату т.д.).
- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- 2.5. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 2.6. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 2.7. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 2.8. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 2.9. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.0. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 3.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 3.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

# БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

По команде «На старт!»:

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.



# БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.





# БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

- По команде «Марш!»:
  - постараться вложить всю силу в первое движение;
  - тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
  - находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
  - кисти слегка отталкиваются от грунта;
  - руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
  - взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.
- Стартовый разбег:
  - касаться грунта передней частью стопы;
  - перемещать стопы по одной линии;
  - делать широкие и быстрые шаги;
  - энергично отталкиваться стопами;
  - высоко поднимать маховую ногу;
  - руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (тела);
  - не сжимать руки в кулаки;
  - наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
  - не стискивать зубы, не напрягать рот.





правильно



неправильно



- Положение кисти при беге



- Правильная постановка стопы: передняя часть стопы — носок



## *Учащийся должен:*

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

# МЕТАНИЕ

- Указательный, средний, безымянные пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку.
- Граната держится плотным хватом, удобнее всего держать снаряд ближе к концу, чтобы мизинец упирался в конец ручки.
- Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.



# МЕТАНИЕ

- При выполнении разбега:
- разбег выполняется строго по прямой линии с 10–12 м (длина разбега строго индивидуальна);
- разбег выполняется с ускорением, но следует помнить, что слишком большая скорость затрудняет правильное выполнение броска.
- При выполнении замаха:
- в конце разбега разогнуть руку и выполнить замах назад;
- одновременно поворачивать туловище направо;
- затем выполняется «скрестный шаг», т.е. выполняется шаг правой ногой носком кнаружи, с поворотом таза в ту же сторону;
- этот шаг выполняется значительно быстрее других, чтобы обогнать туловище.
- При выполнении броска:
- левая нога ставится немного влево от линии разбега;
- туловище энергично поворачивается грудью к направлению разбега;
- рука, слегка сгибаясь в локте, проходит над правым плечом, и снаряд выбрасывается вверх-вперед.

# МЕТАНИЕ



## Правила безопасности при метании

- **Учащийся должен:** перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метającego;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.
- Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах.

## Прыжки в длину с места

- Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Обучение этому упражнению легче начинать в игровой форме: например, в игре «Цапля и лягушки». Соревновательный момент в этом, как и в других упражнениях, используют лишь тогда, когда у детей сложился правильный рисунок прыжка. Иначе произойдет закрепление неверного движения и повлечет за собой дальнейшие ошибки при выполнении более сложных прыжков.



## Правила безопасности при прыжках

- *Учащийся должен:*
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.