

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Бег на результат 60 м.



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

В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.



Бег на короткие дистанции (спринт)

Для учащихся V-VII классов - 30,
60 метров – 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 вес
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

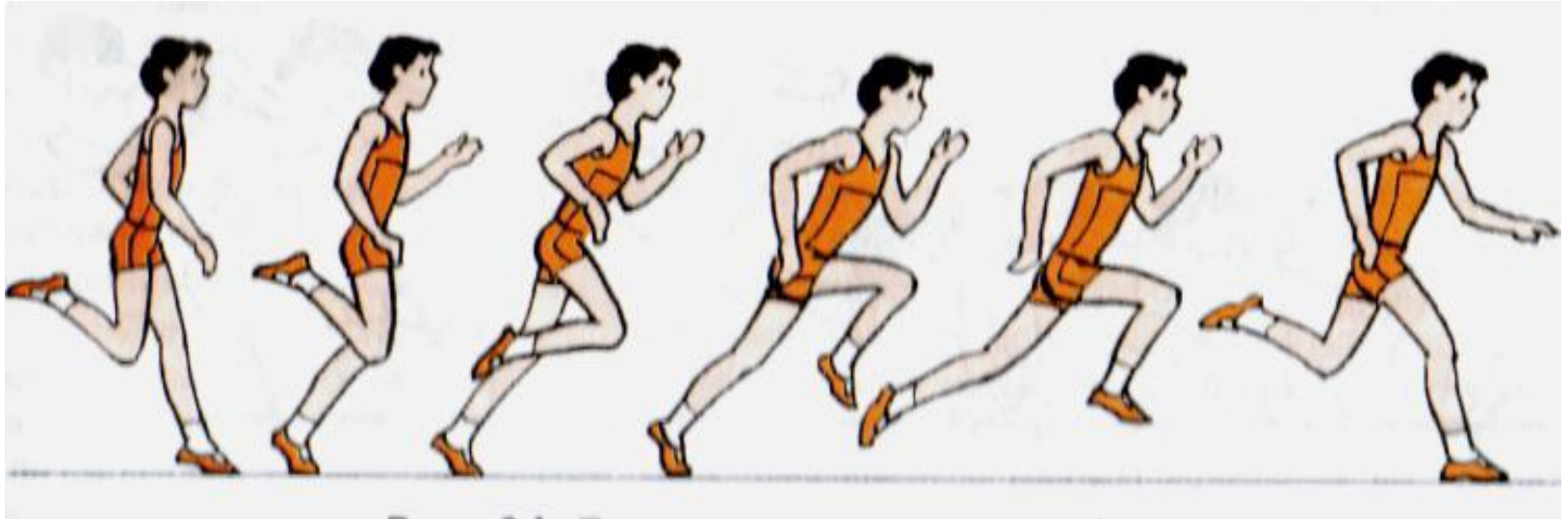
Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

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.