

Закрепление техники высокого старта и спринтерского бега.
Закрепление техники прыжков в длину с разбега

ученицы 7 класс

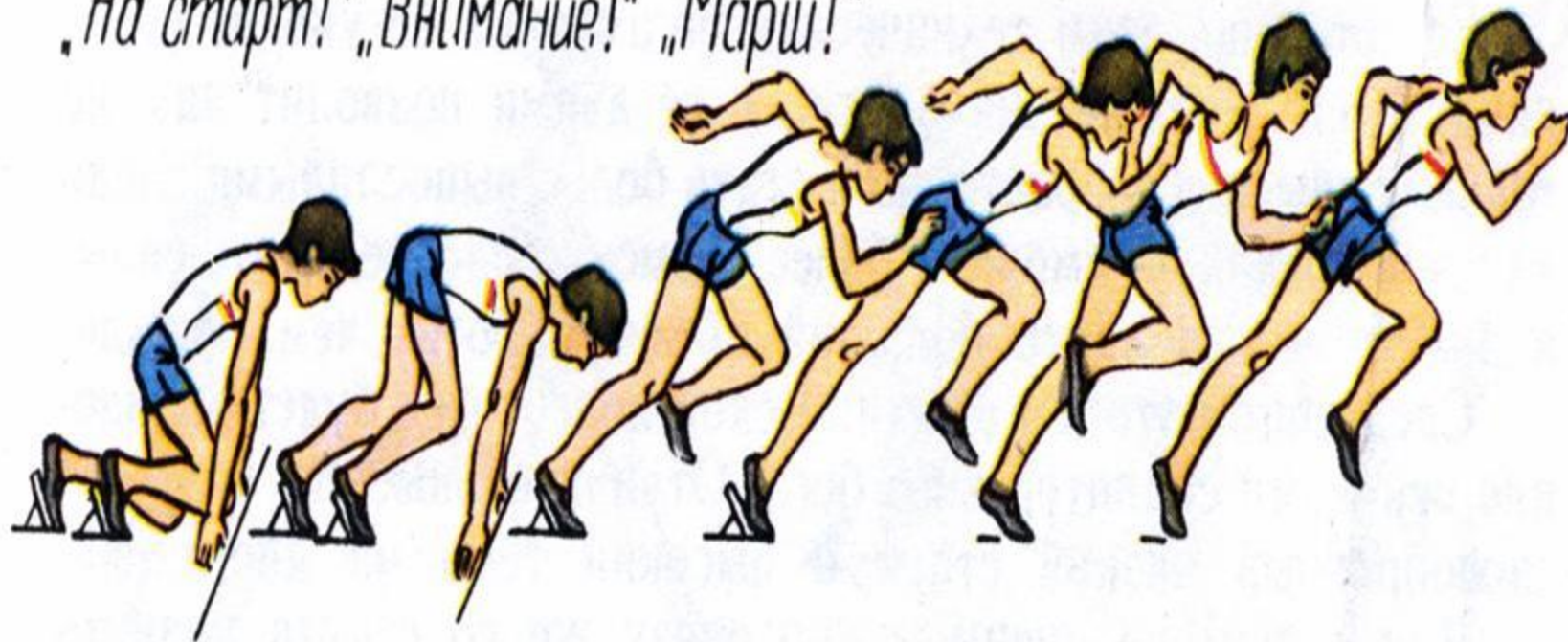
Логвина Таисия Александровна

Каширин Андрей Александрович
преподаватель



Стартовый разбег

„На старт!“ „Внимание!“ „Марш!“





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

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



Гладкий бег делится на:

- Бег на короткие дистанции

Для учащихся 1-4 классов - 30, 60 метров – условно разделяется на четыре фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Для наиболее эффективного начала бега используют низкий старт.

- Бег на средние дистанции

Для учащихся 1-4 классов – 600 метров

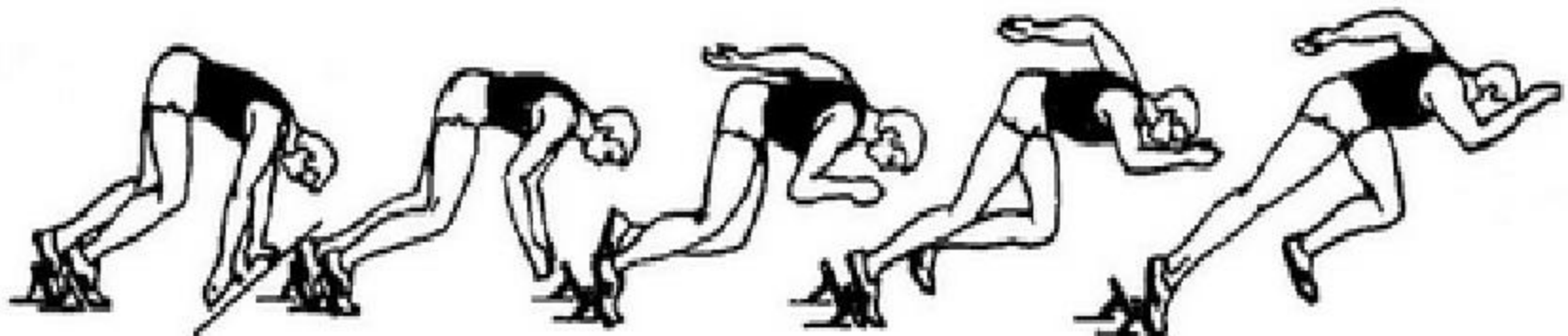
- Бег на длинные дистанции

Для 1- 4 классов – 1000, 1500 метров, 6 минутный бег



Стартовый разбег

- ✦ Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в наклоне (взгляд направлен вперед).
- ✦ Основная задача - как можно быстрее набрать максимальную скорость



СПРИНТ

❖ Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь максимальной скорости в фазе **стартового разбега**. Обычно его длина 20 – 25 м. Максимально развитую скорость необходимо поддерживать до конца дистанции, а при возможности ускориться к финишу.

❖ Бег заканчивается в момент, когда бегун коснётся туловищем

вертикальной плоскости,
линию финиша.

качеством
быстрота.



спр

СПРИНТ

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы:

- ◆ начало бега (старт),
- ◆ стартовый разбег,
- ◆ бег на дистанции,
- ◆ финиширование.



Дистанции – 60м, 100м, 200м, 400м.



