

# *Бег на короткие дистанции*

▣ **Автор:**

*Трубенкова Ирина Александровна  
руководитель физического  
воспитания*

# ДИСТАНЦИИ

спринтерские классические  
дистанции в легкой атлетике

100м

200м

400м

# ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на короткие дистанции



старт → стартовый разбег → бег по дистанции → финиширование



## Бегун должен уметь:

- ⦿ быстро выбегать со старта
- ⦿ развивать высокую скорость в стартовом разбеге
- ⦿ достигать максимальной скорости во время бега на дистанции
- ⦿ увеличивать ее на финише или сохранять скорость до финишной черты

*Просмотрите видео о беге на короткие дистанции с официально с сайта ГТО*

<https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g>

## *Контрольные вопросы*

*На вопросы отвечаете письменно , фото или скан прикрепляете в ответе на задание.*

*На листке ФИО, номер группы*

1. Что такое длинный спринт?
2. Фазы бега на короткие дистанции ?
3. Рекорды мира на короткие дистанции , кто установил и когда ?