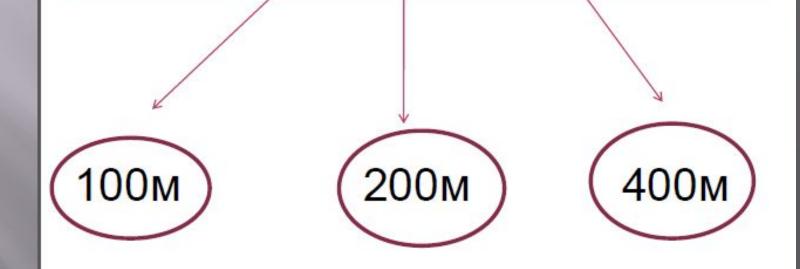
Бег на короткие дистанции

В Автор:

Трубенкова Ирина Александровна руководитель физического воспитания

ДИСТАНЦИИ

спринтерские классические дистанции в легкой атлетике



ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на короткие дистанции

старт→ стартовый → бег по — финиширование разбег дистанции



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

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