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 ?