

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 ?