

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. БЕЗ НА 60 М.





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

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



Бег на короткие дистанции (спринт)

Для учащихся V-VII классов - 30,
60 метров – условно
разделяется на четыре фазы:

1. **Старт;**
2. **Стартовый разгон**
3. **Бег по дистанции**
4. **Финиширование**



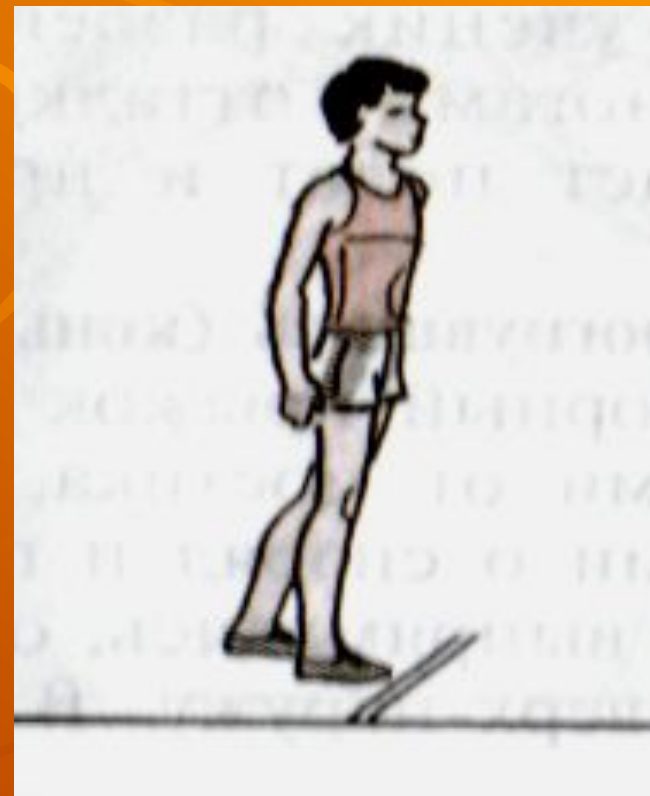
Высокий старт

Применяется практически на всех дистанциях бега.



По команде «**НА СТАРТ!**»

ученик подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком к ней.

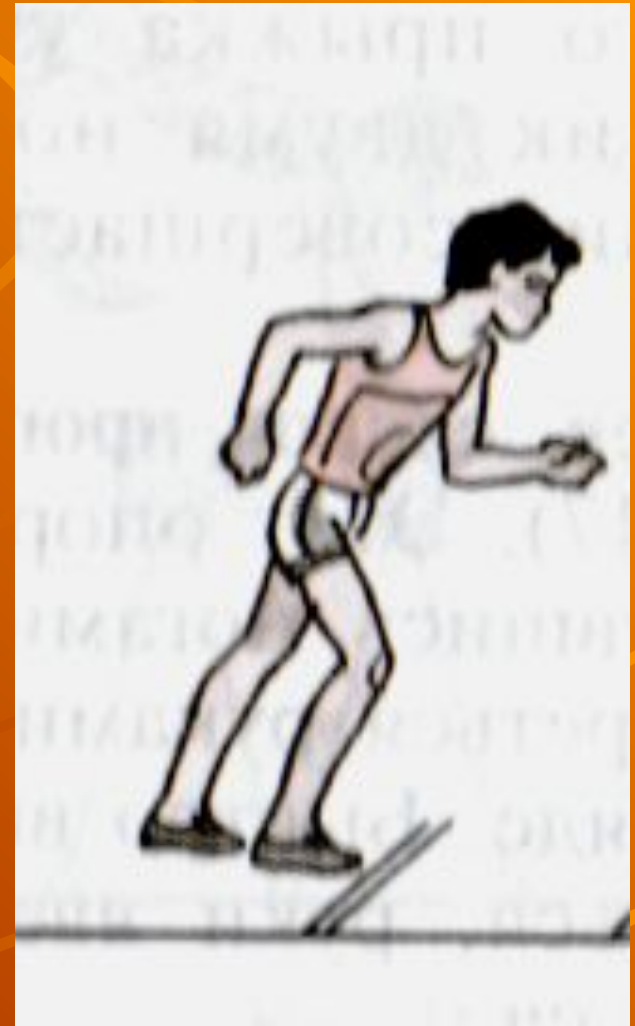


Другую ногу отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

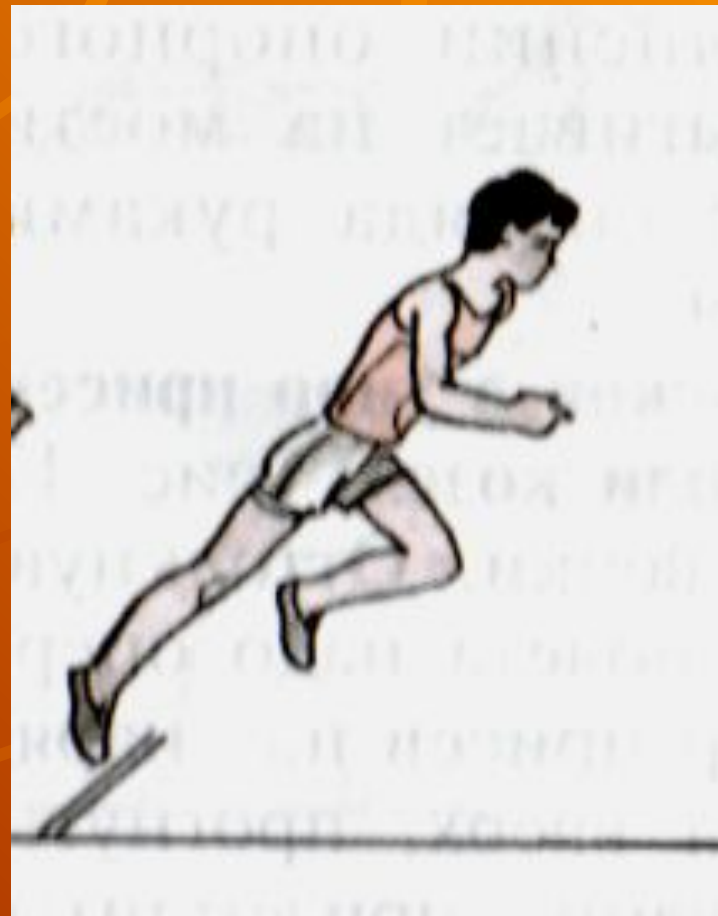
По команде
«ВНИМАНИЕ!»

ученик слегка сгибает ногу, перенося вес тела на впереди стоящую ногу.

Руки чуть согнуты в локтях. Взгляд направлен вперед.



По команде «**МАРШ!**» учащийся, энергично отталкиваясь ногами от земли, начинает бег, стараясь быстро набрать скорость.



СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

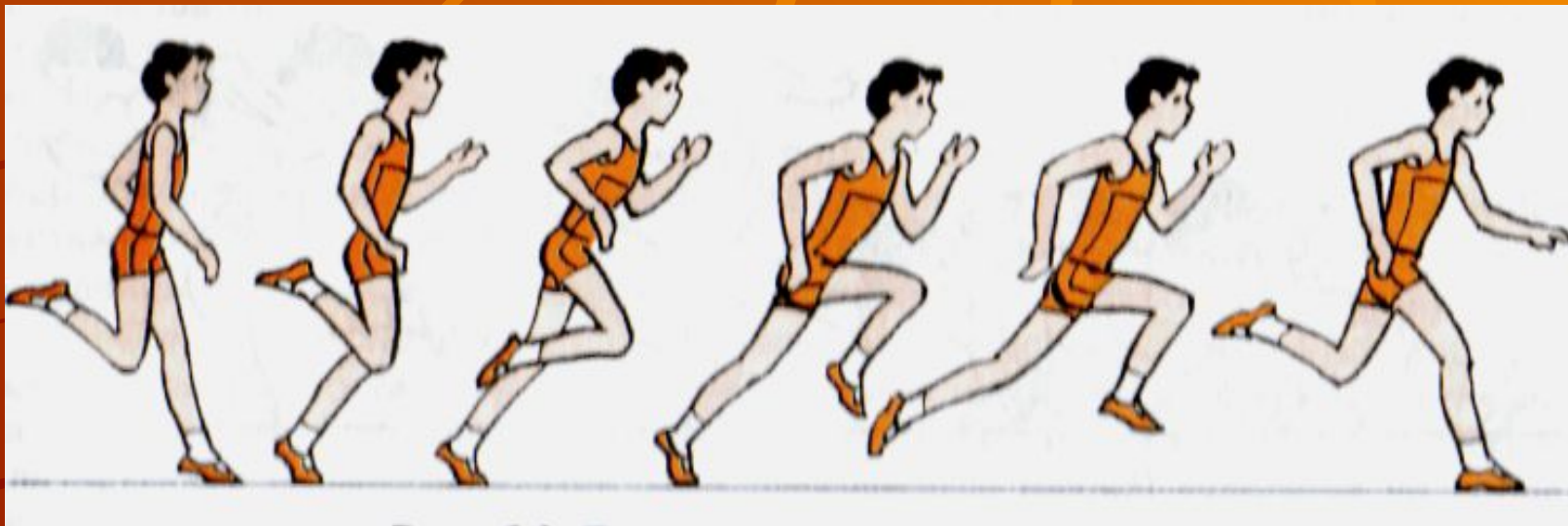
Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

Туловище наклонено вперед.

С удлинением шагов туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.



БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед); нога касается дорожки передней частью стопы

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является **ФИНИШИРОВАНИЕ.**



Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.