

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Бег на результат 60 м.



Методические рекомендации.

Учитель физической культуры: Яничева Виталия Олеговна



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

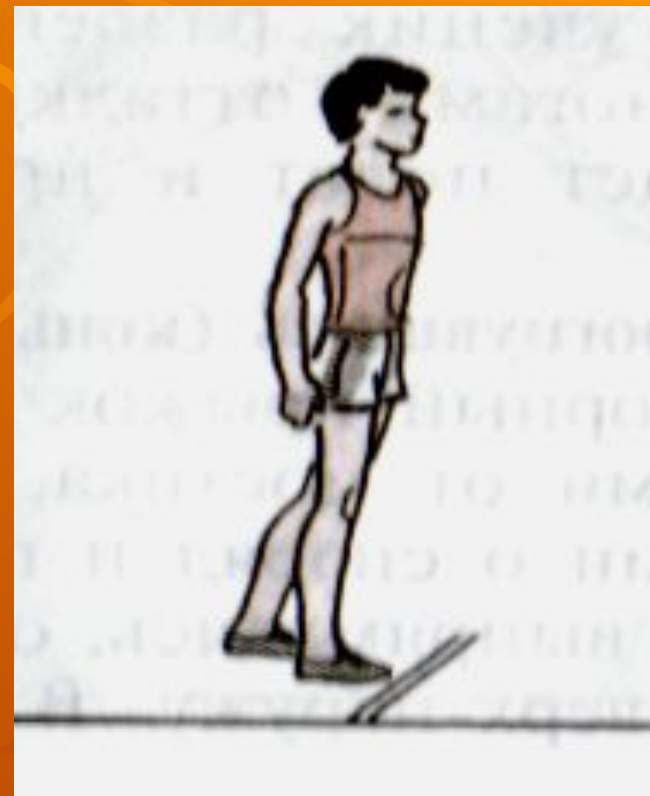
Применяется практически на всех дистанциях бега.



По
команде **«НА**

СТАРТ!»

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

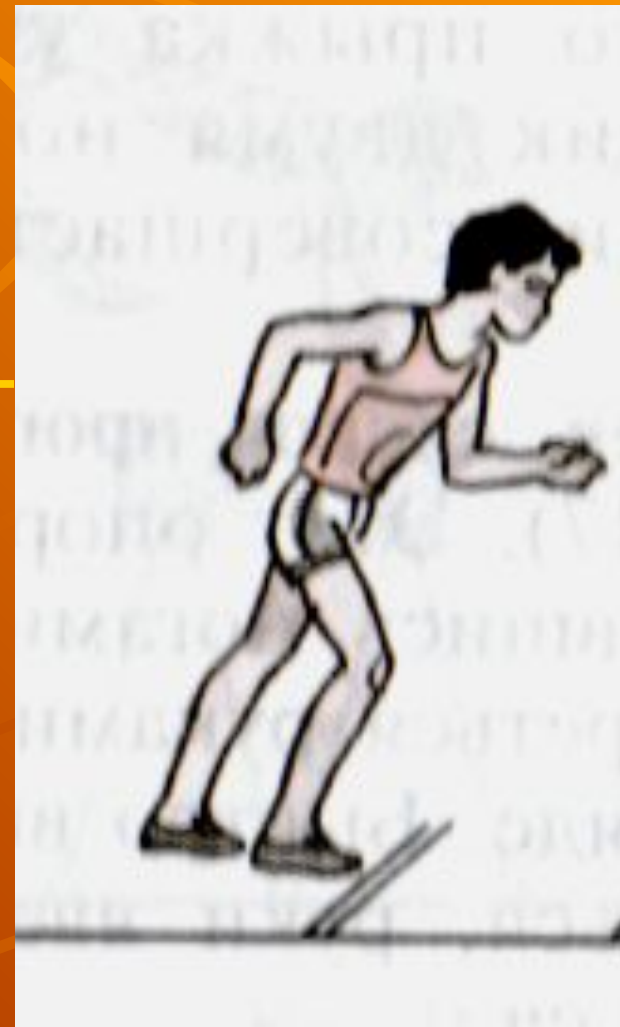


Другую ногу отставляет назад,
упираясь в грунт носком.
Туловище выпрямлено, руки
свободно опущены.

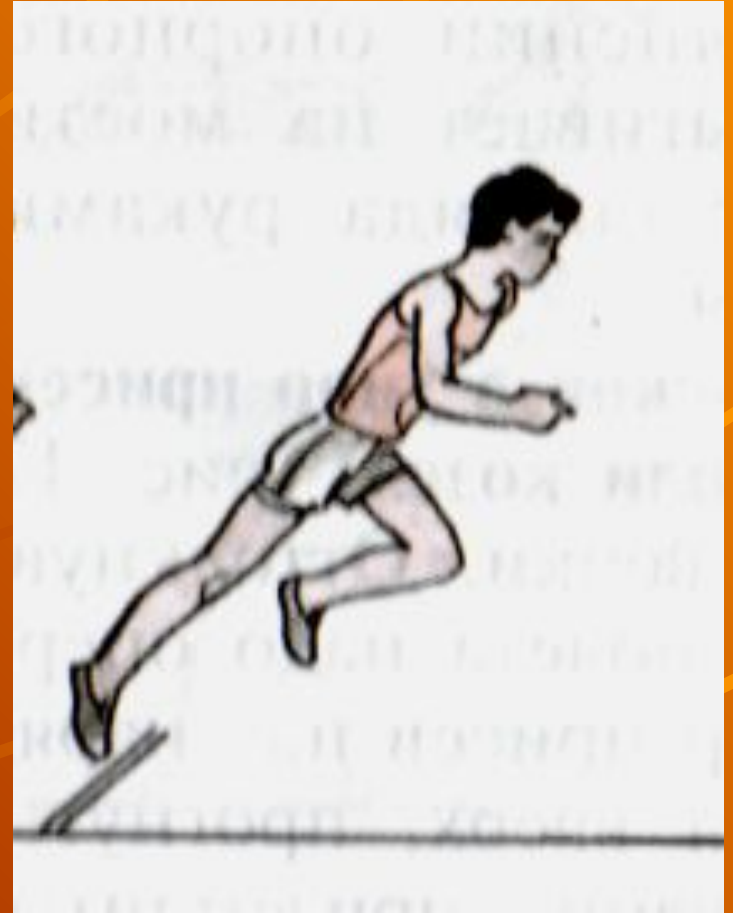
По
команде
«**ВНИМАНИЕ!**

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.