

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Бег 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.

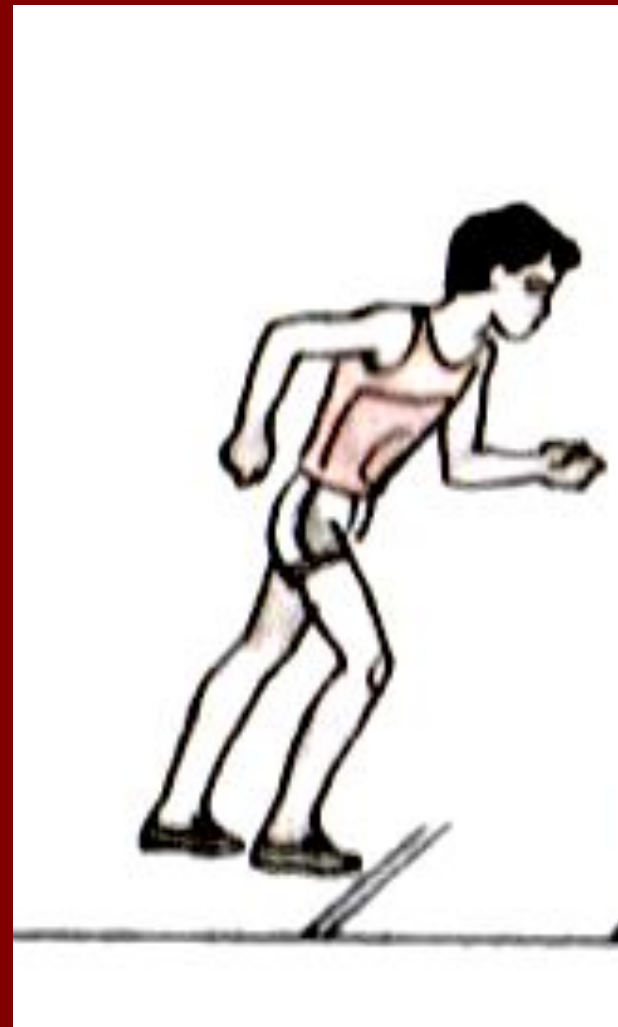


Другую ногу отставляет назад,
упираясь в грунт носком.
Туловище выпрямлено, руки
свободно опущены.

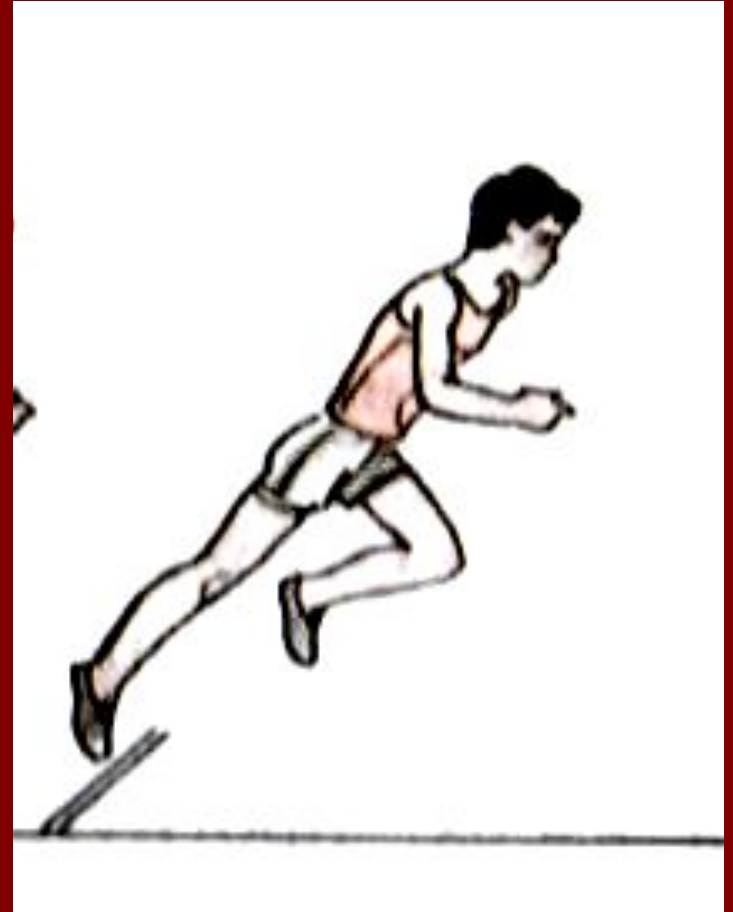
По команде
«ВНИМАНИЕ!»

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

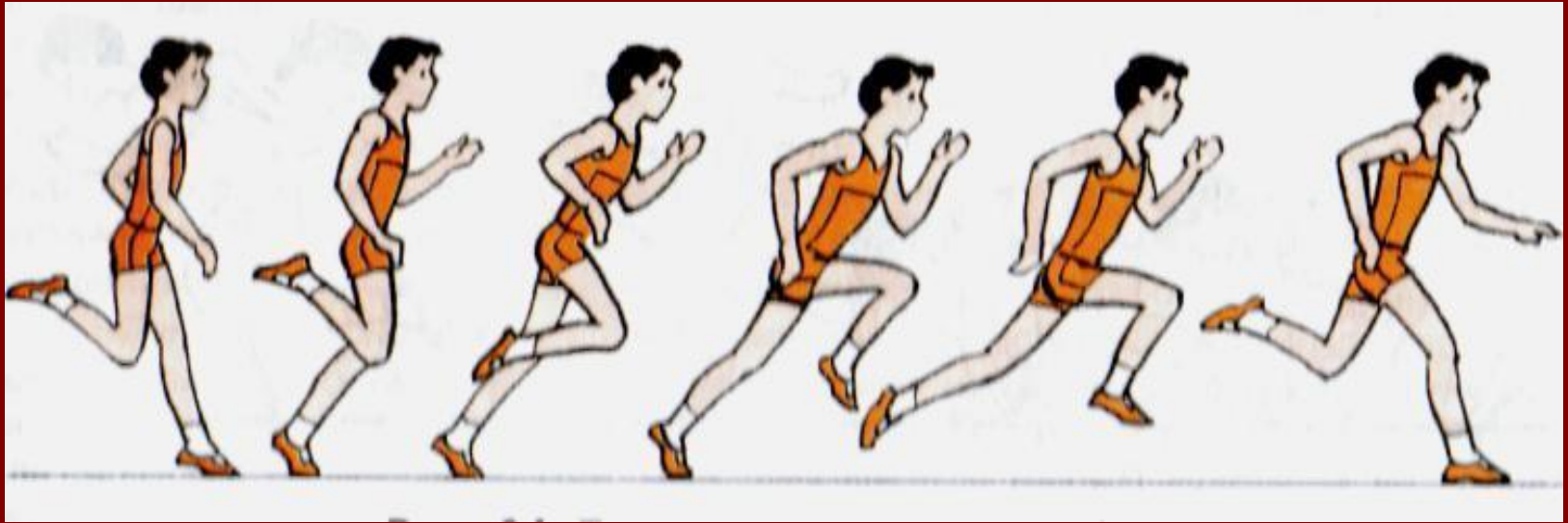
Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

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.**