

# 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.

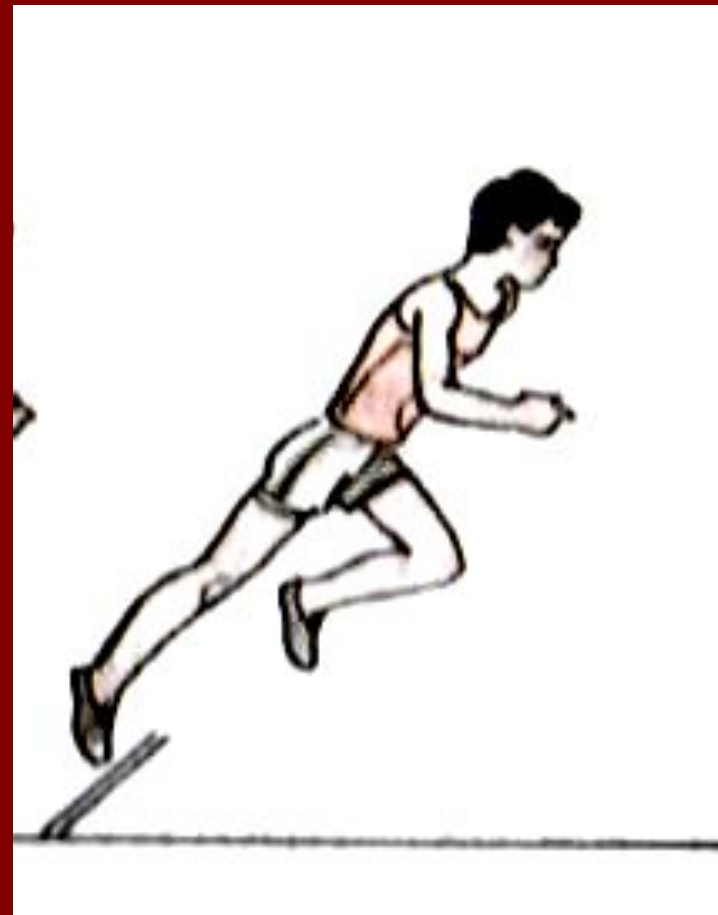
По команде  
«**ВНИМАНИЕ!**

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.

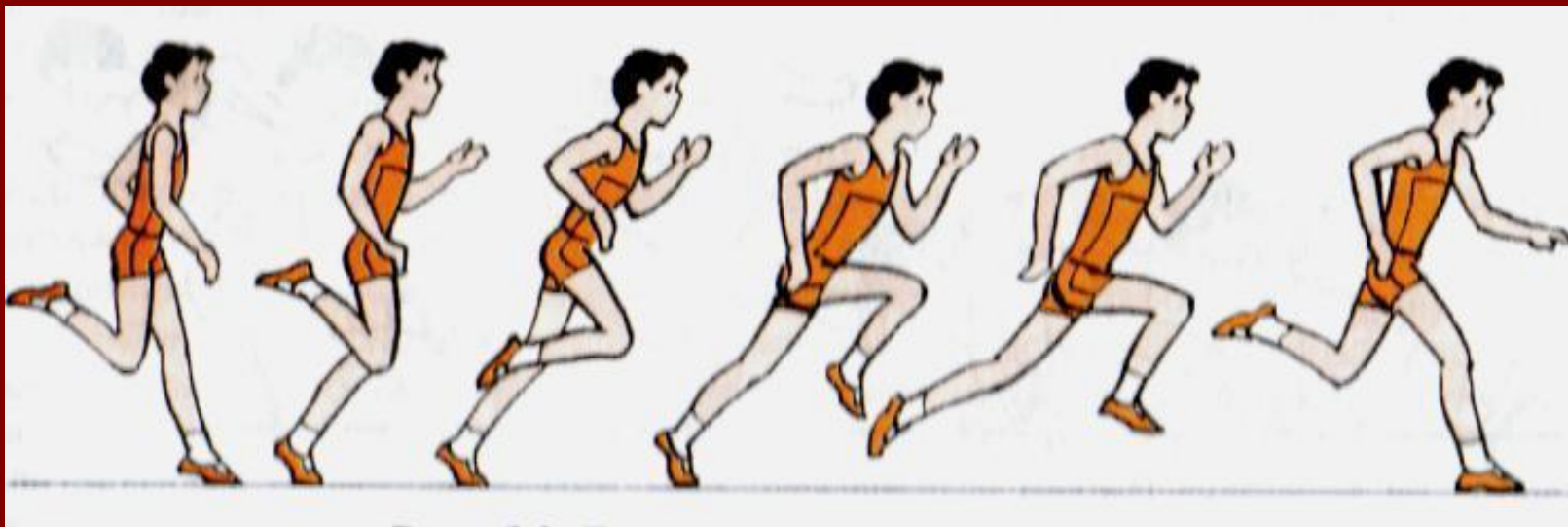
Туловище наклонено вперед.

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.**