

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.

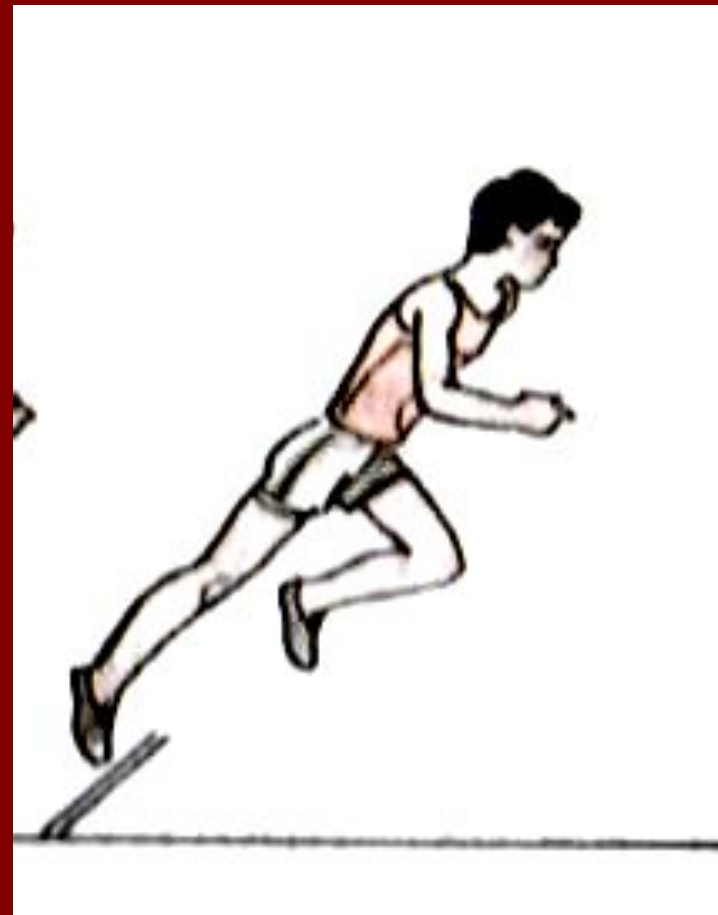
По команде
«**ВНИМАНИЕ!**

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

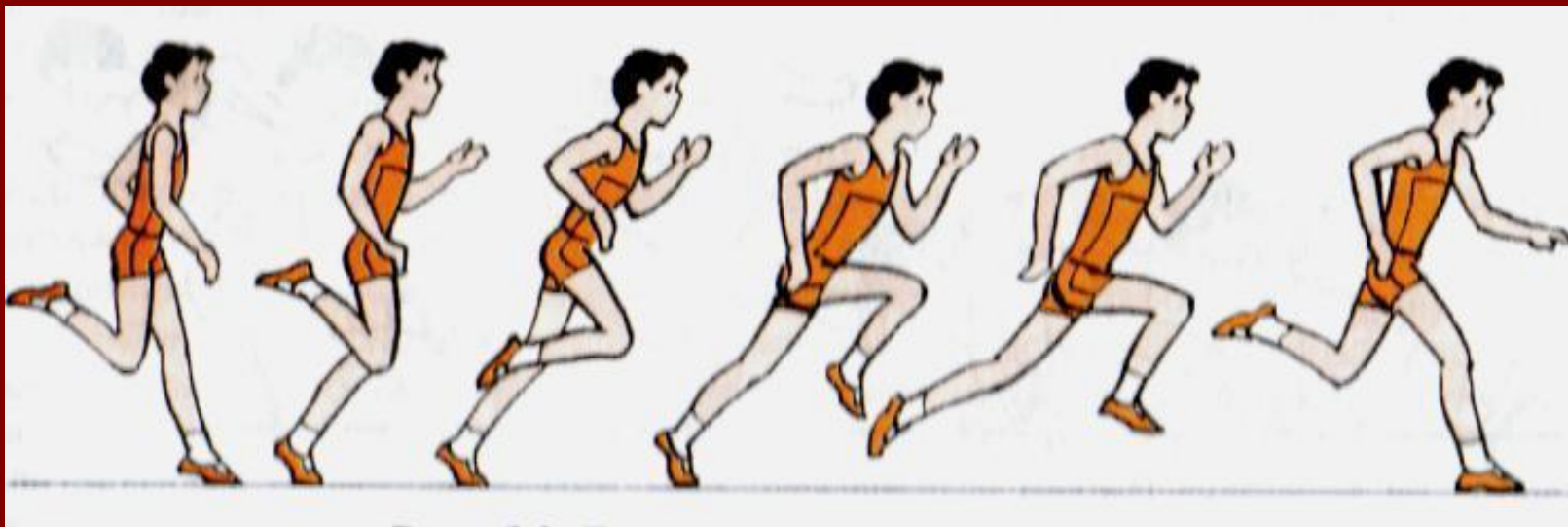
Ученик энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

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.