

КОМАРОВА  
НАДЕЖДА  
НИКОЛАЕВНА

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ФГКОУ СОШ  
№167

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

# БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НИЗКИЙ

## СТАРТ

Выполнение команды «На старт!»

По команде «На старт!»: подойти к колодкам и встать за ними;

наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;

толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;

опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;

поставить руки к линии старта;

четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;

большие пальцы обращены кнаружи;

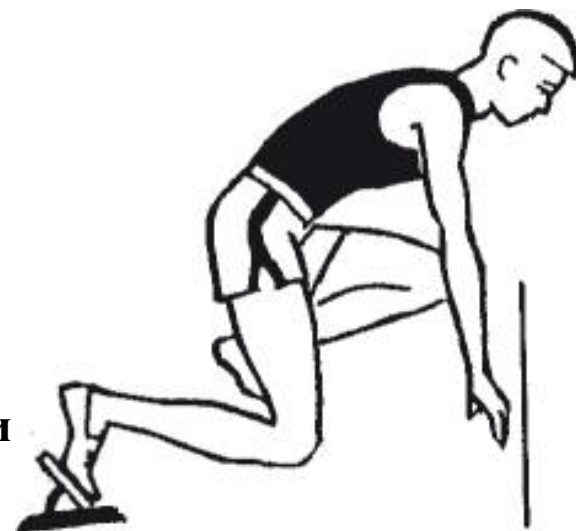
руки расставлены на ширину плеч;

плечи над стартовой линией;

тяжесть тела распределяется равномерно между точками

голова держится свободно;

взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.



# ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ «ВНИМАНИЕ!»



По команде «Внимание!»:  
колени стоящей сзади ноги  
отрывается от грунта;  
таз приподнимается выше плеч;  
коленный сустав передней ноги  
образует почти прямой угол;  
спина слегка приподнята;  
голова опущена, как при  
команде «На старт!»;  
тяжесть тела перенесена на  
руки.

# ВЫПОЛНЕНИЕ КОМАНДЫ

## «МАРШ!»



По команде «Марш!»:

постараться вложить всю силу в первое движение;

тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;

находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается  
грунта кратчайшим путем;

кисти слегка отталкиваются от грунта;

руки попеременно выполняют короткие и быстрые  
движения;

взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку,  
наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

**Стартовый разбег:** касаться грунта передней частью  
стопы;

перемещать стопы по одной линии;

делать широкие и быстрые шаги;

энергично отталкиваться стопами;

высоко поднимать маховую ногу;

руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад  
(не наискось, не поперек тела);

не сжимать руки в кулаки;

наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;

не стискивать зубы, не напрягать рот.

# ОШИБКИ, ДОПУСКАЕМЫЕ ПРИ НИЗКОМ СТАРТЕ

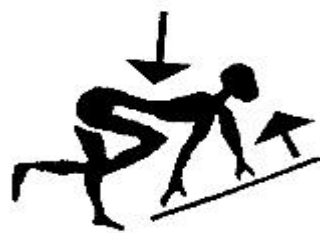
Голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша – спина прогиб



Руки не выпрямлены – центр тяжести слишком сдвинут назад.



Руки опираются неответственно, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад.



СПИНА ПРОГНУТА



БЕГУН «СИДИТ», СЛИШКОМ ОТКЛ  
РУКИ УПИРАЮТСЯ НАИСКОСЬ.



ЛИЦЕ НАЗАД,

ТАЗ ПОДНЯТ ОЧЕНЬ ВЫСОКО – НОГИ УЖЕ ПОЧТИ ВЫПР



БЕГУН СЛИШКОМ СИЛЬНО ОПИРАЕТСЯ НА РУКИ, КОТОРЫЕ К ТОМУ  
ЖЕ РАСПОЛОЖЕНЫ НЕОТВЕСНО.



ВЫПРЯМЛЕНИЕ ПРОИЗОШЛО КАК НОГИ  
СДЕЛАЛИ ПЕРВОЕ ДВИЖЕНИЕ.



МАХОВАЯ НОГА ПОДНИМАЕТСЯ ЧРЕЗМЕРНО ВЫСОКО.



ОБЕ РУКИ СЛИШКОМ ОТВОДЯТСЯ НАЗАД.



# **ВЫСОКИЙ СТАРТ**

**Техника выполнения команды «На старт!»:**

**сильнейшую ногу поставить  
вплотную к стартовой линии;  
немного повернуть носок внутрь;  
другая нога на 1,5–2 стопы сзади;  
тяжесть тела равномерно  
распределяется на обе ноги;  
туловище выпрямлено;  
руки свободно опущены.**





# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОМАНДЫ «ВНИМАНИЕ!»:



**наклонить туловище  
вперед под углом  $45^\circ$ ;  
тяжесть тела перенести  
на сильнейшую ногу.**

# ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ КОМАНДЫ «МАРШ»

**бегун резко  
бросается вперед;  
через 5–6 шагов  
принимается  
вертикальное  
положение тела.**



# БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

**Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок**



# ПОЛОЖЕНИЕ КИСТИ ПРИ БЕГЕ



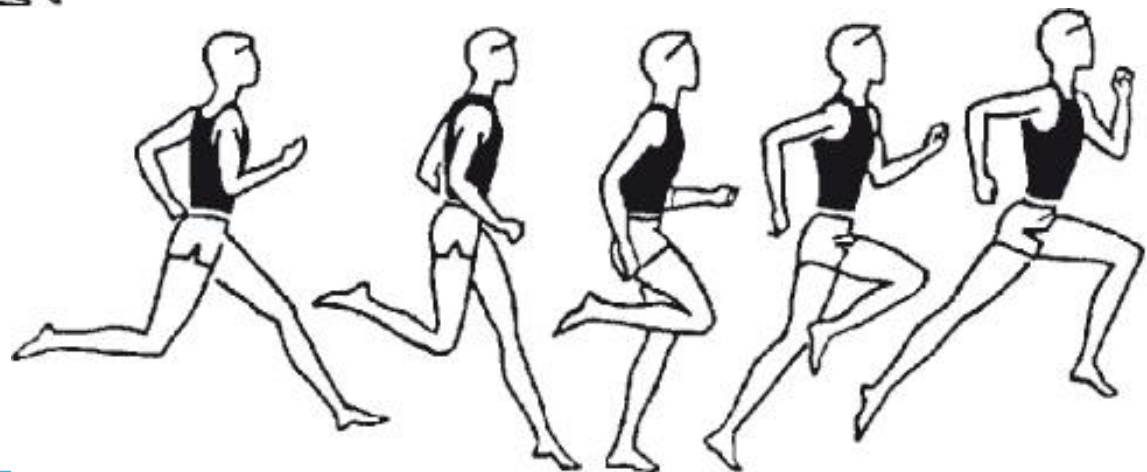
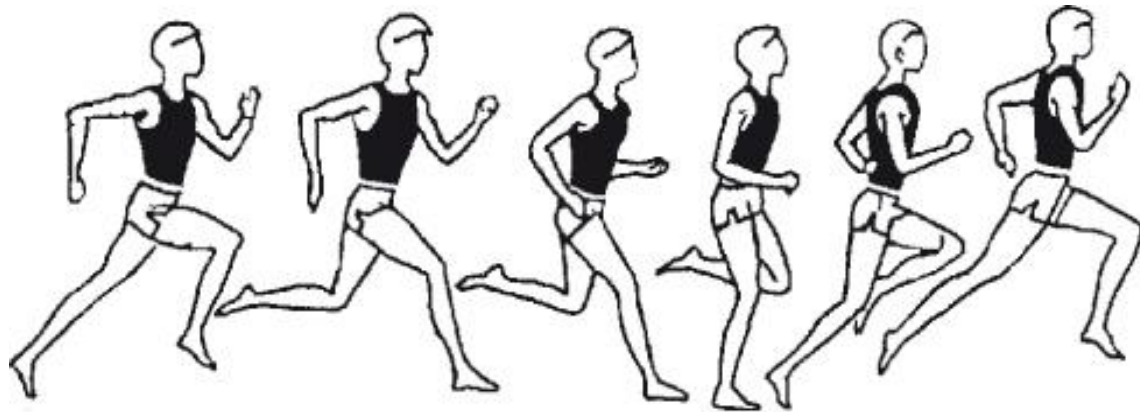
*правильно*



*неправильно*



# ОДИН БЕГОВОЙ ШАГ НА КОРОТКОЙ ДИСТАНЦИИ



# **ОДИН БЕГОВОЙ ШАГ НА КОРОТКОЙ ДИСТАНЦИИ**

**Техника бега на короткие дистанции: скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;**

**бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;**

**при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;**

**закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;**

**нога касается дорожки передней частью стопы;**

**на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;**

**стопы ставятся по прямой линии;**

**не следует выбрасывать стопы далеко вперед;**

**во время бега руки согнуты в локтях;**

**руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.**

**В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.**