

Бег на короткие дистанции



**Подготовила:
Милорадова Любовь,
ученица 11 «А» класса
МОУ СОШ №1
Учитель: Немков
Сергей Петрович**



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)

Условно разделяется на
четыре фазы:

1. **Старт;**
2. **Стартовый разгон;**
3. **Бег по дистанции;**
4. **Финиширование**



Подводящие упражнения

- ходьба с высоким подниманием бедра (темп средний) $3 \times 20-30$ м
- бег прыжками $4 - 5 \times 50-60$ м; приседания с партнером на плечах $4 - 6$ раз \times $6-10$ раз
- бег босиком по песчаному и травяному грунту $5-6 \times 100$ м
- бег по прямой линии с точной постановкой стоп $5-6 \times 50-100$ м

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.



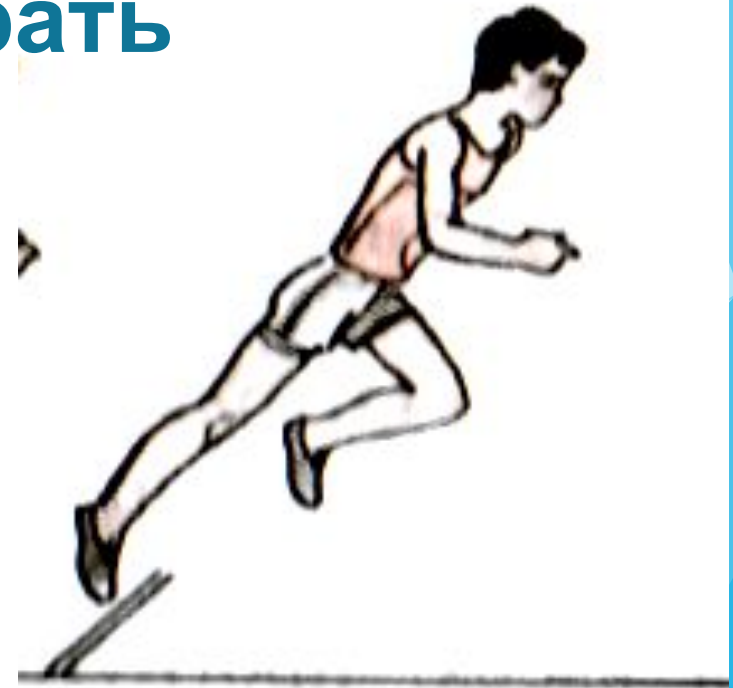
По команде « **ВНИМАНИЕ**
!**»**

Ученик слегка сгибает ногу,
переносит вес тела на
впередистоящую ногу. Руки
чуть согнуты в локтях. Взгляд
направлен вперед.



По команде « **МАРШ**

Учащийся, ^{!»}энергично
отталкиваясь ногами от земли,
начинает
бег, стараясь быстро набрать
скорость.

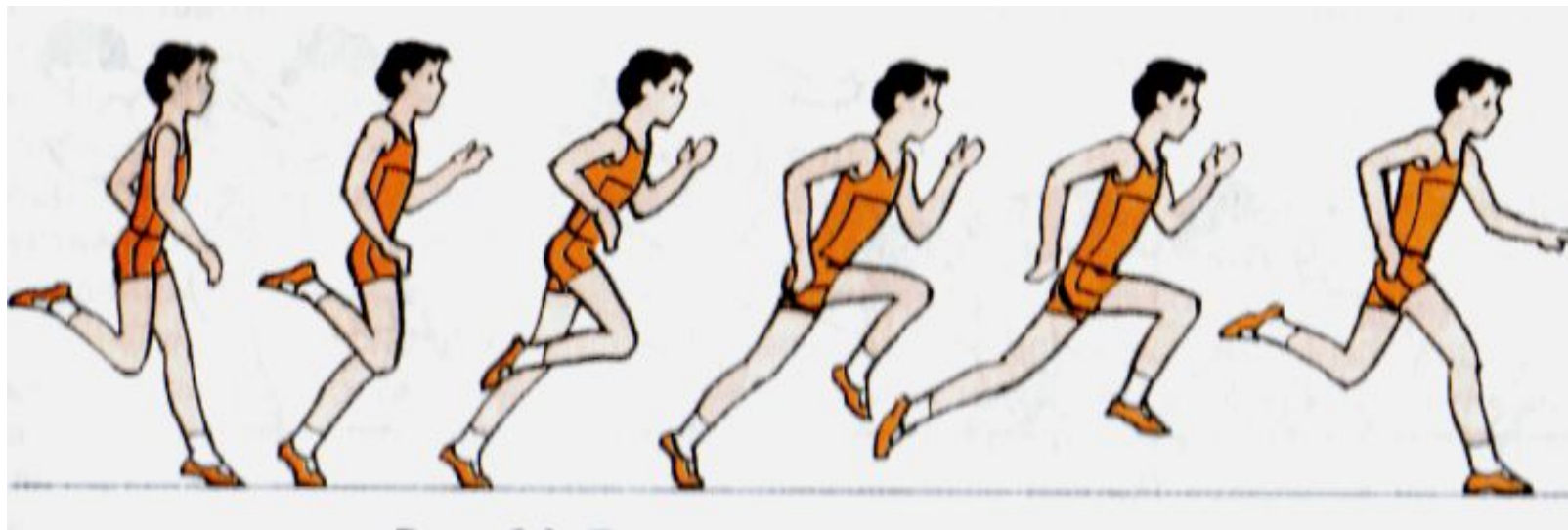


СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

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 забега.



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.

Типичные ошибки

- Недостаточный вынос бедра маховой ноги вперед вверх
- Неправильная постановка стоп.
- Ошибки в работе рук. Руки разогнуты в локтевых суставах, движения рук не правильны в поперечном направлении.



Сергей Петрович, с Днём Рождения!

