

# ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Выполнил  
студент 2 курса  
Группы ФҚДО  
Шлыков Д.Ю

---

---

# *Высокий старт*

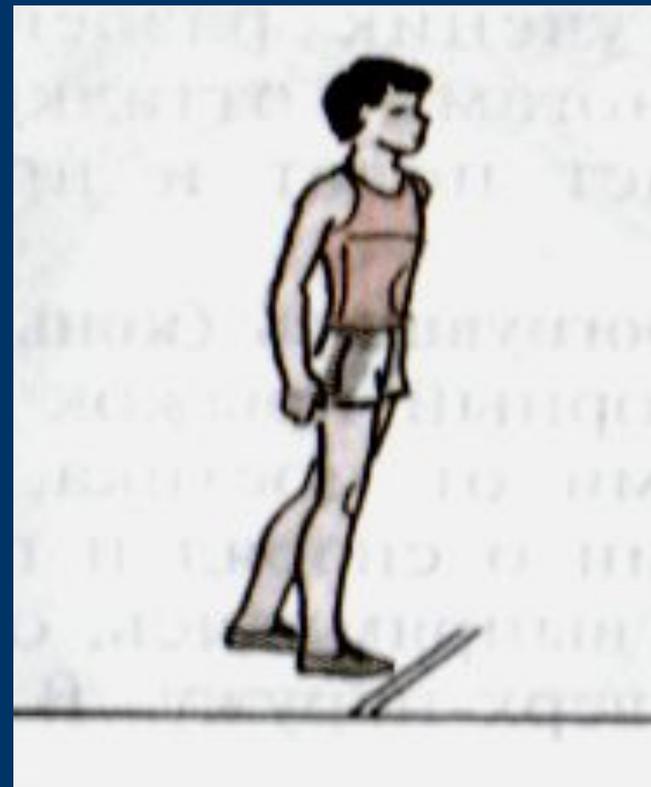
*Применяется практически на всех дистанциях бега.*



По команде

**«НА СТАРТ!»**

*подойти к стартовой линии и  
поставить сильнейшую ногу  
носком к ней.*



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

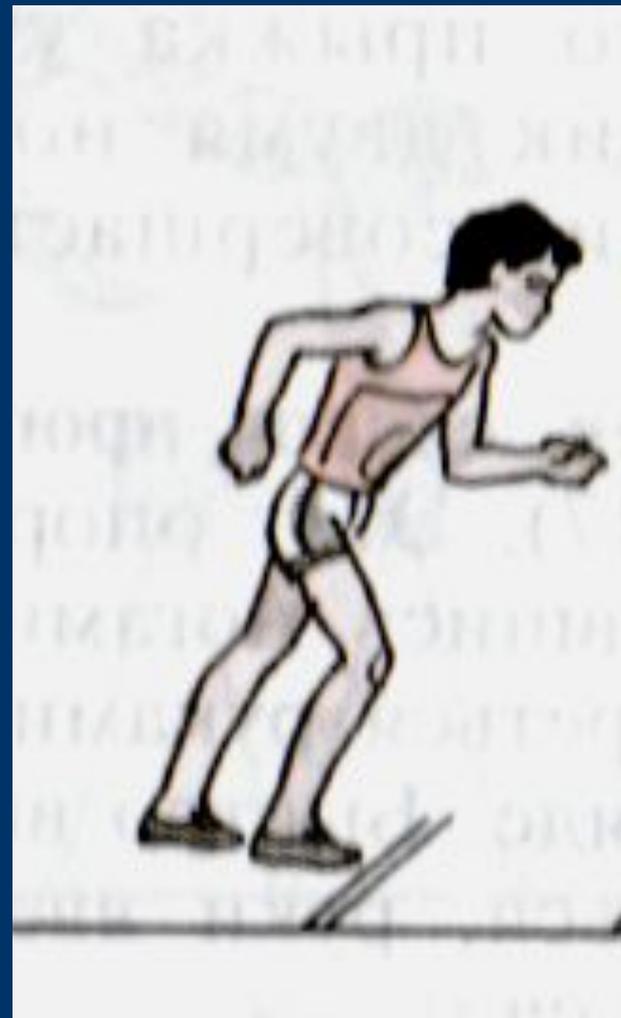


По команде

**«ВНИМАНИЕ!»**

*слегка согнуть  
ногу, перенося тяжесть  
тела на впереди  
стоящую ногу.*

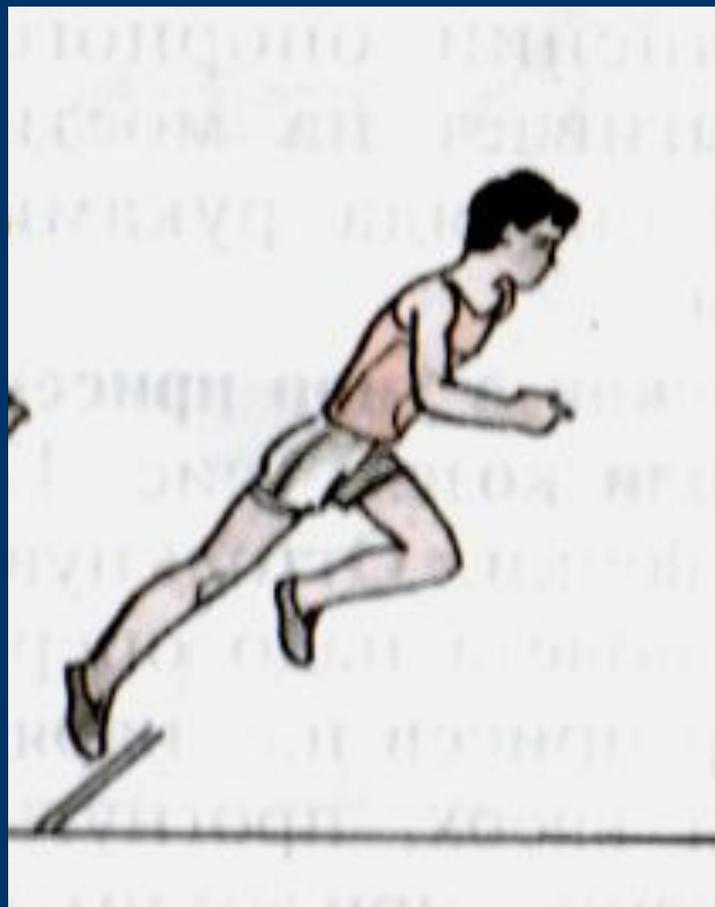
*Руки чуть согнуты  
в локтях. Взгляд направлен вперед.*



По команде

«МАРШ!»

*энергично отталкиваясь ногами  
от земли, начать  
бег, стараясь быстро набрать  
скорость.*



# СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

*Энергично выполнять беговые движения ногами и работая руками. Туловище наклонено вперед.*

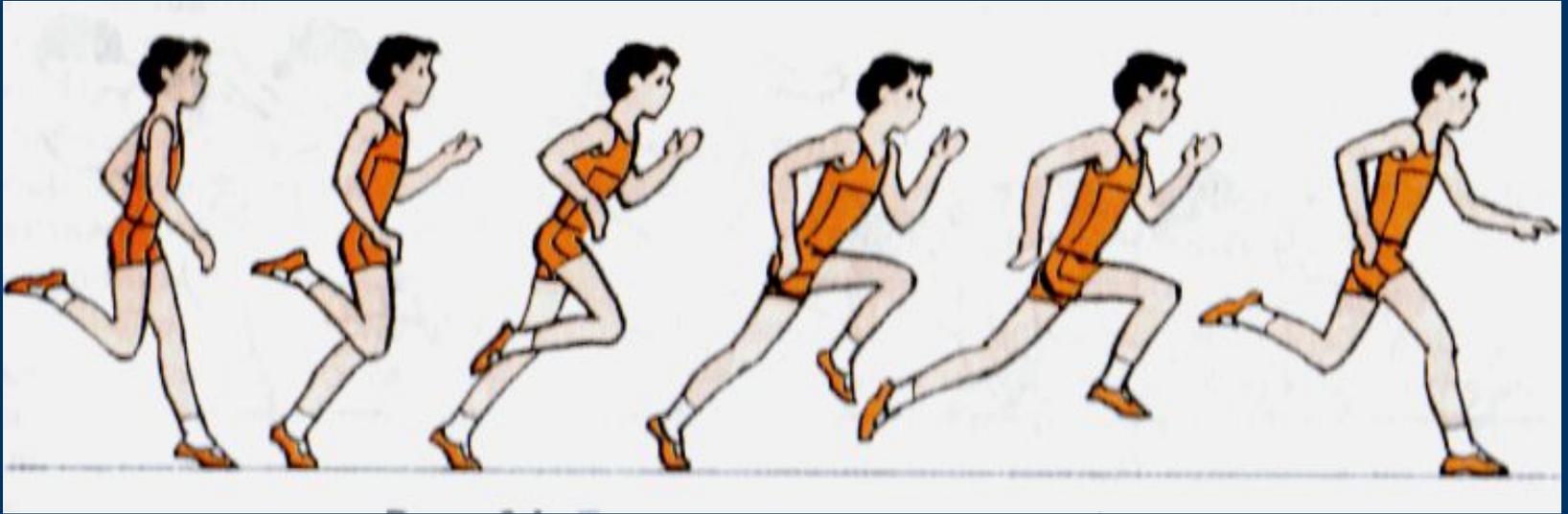


*С удлинением шагов туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.*

---

---

## 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.**

---

---

*Разнообразие лёгкоатлетических упражнений помогает укрепить здоровье, развить выносливость, воспитать характер, волевые и физические качества. Заниматься лёгкой атлетикой можно в любое время года на открытой площадке, на стадионе, в парке, в лесу.*

---

---

Спорт —

СИЛЬНЕЕ СЛОВ!



Конец.

