# Презентация к уроку по легкой атлетике на тему:

# «Техника высокого старта»

Учитель физической культуры:
Станицын Геннадий Михайлович

# Бег на короткие дистанции

- В спорте бег составляет около 2/3 видов легкой атлетики, входит в состав почти всех других видов спорта.
- В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Все это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

- Научные данные показывают, что примерно у 90% детей 7-10летнего возраста отмечается целый ряд нерациональных движений и ошибок в беге, а именно: неполное разгибание опорной ноги при отталкивании; фаза опоры более продолжительна во времени, чем фаза полета; и наружного свода стопы; перекрестная работа ног, т.е. след правой ноги заходит влево за среднюю линию. В связи с этим возникает необходимость формировать правильные двигательные навыки в беге

# Обучение техники спринтерского бега

- Технику бега принято условно делить на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

# Техника высокого старта

- По команде «На старт!» бегун подходит к стартовой линии:
- - сильнейшую ногу ставит вплотную к стартовой линии;
- - немного поворачивает носок внутрь;
- - другую ногу ставит на 1,5-2 стопы сзади;
- - тяжесть тела распределяет на две ноги;
- - туловище выпрямлено;
- - руки свободно опущены.

- По команде «Внимание!» бегун:
- - наклоняет туловище вперед под углом 45°;
- - тяжесть тела переносит на сильнейшую ногу;

- При выполнении команды «Марш!»:
- - бегун резко бросается вперед;
- - через 5-6 шагов  тело принимает
- вертикальное положение.

# Старт с опорой на одну руку – разновидность высокого старта.

- Старт с опорой на одну руку – вариант высокого старта. В отличие от высокого старта по команде «На старт!» ноги здесь согнуты сильнее, вес тела больше переносится вперед. Рука, противоположная ноге, выставленной вперед, касается грунта. Другая, согнутая в локте, отведена назад.
- По команде «Внимание!» тяжесть тела переносится на руку и толчковую ногу.

- По команде «Марш!» бегун производит отталкивание от грунта рукой и обеими ногами. Первые шаги делает с большим наклоном, постепенно уменьшая его.