

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;

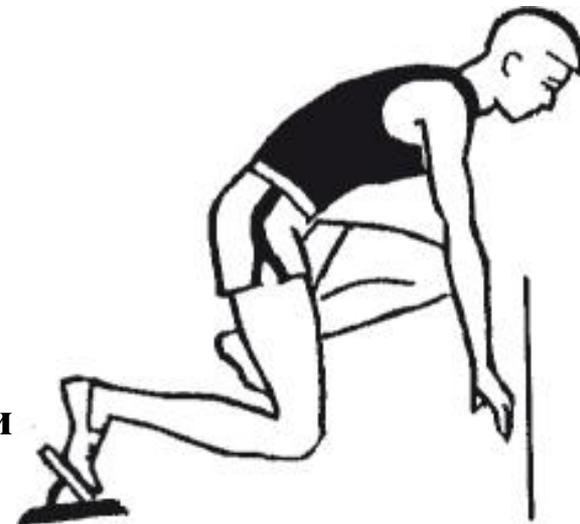
руки расставлены на ширину плеч;

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

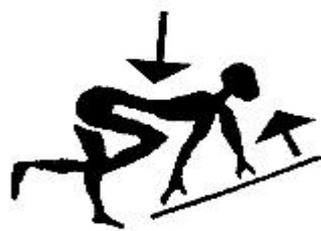
Голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша – спина прогиб



Руки не выпрямлены – центр тяжести слишком сдвинут назад.



Руки опираются неответно, 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° ;
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



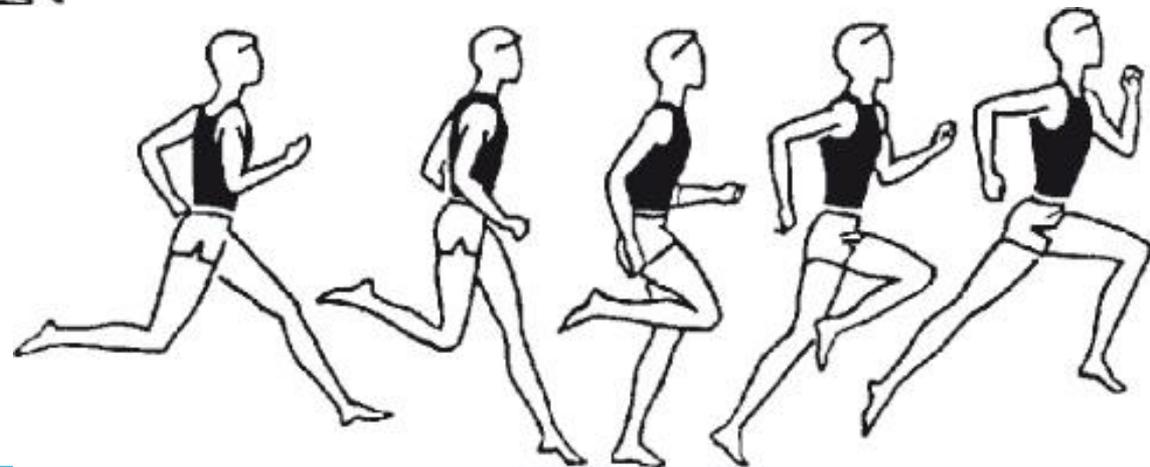
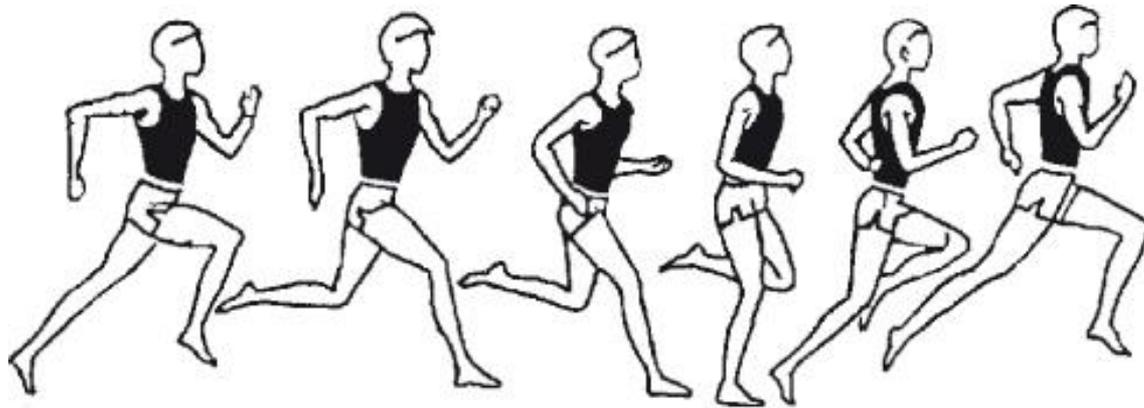
правильно



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.