

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег на результат 60 м.



Методические рекомендации.

Учитель физической культуры: Завалей Анастасия  
Валерьевна



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)

Для учащихся V-VII классов - 30,  
60 метров – условно  
разделяется на четыре фазы:

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



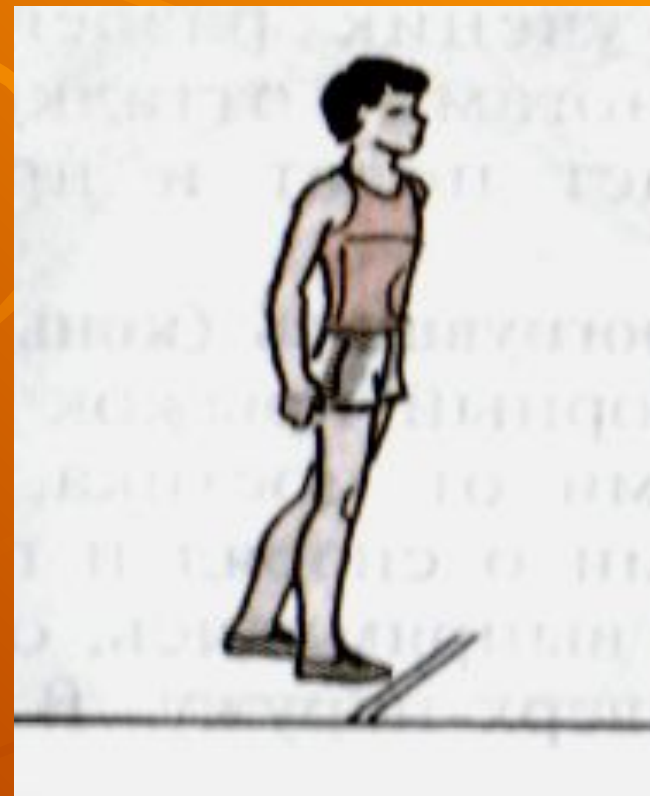
# Высокий старт

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.

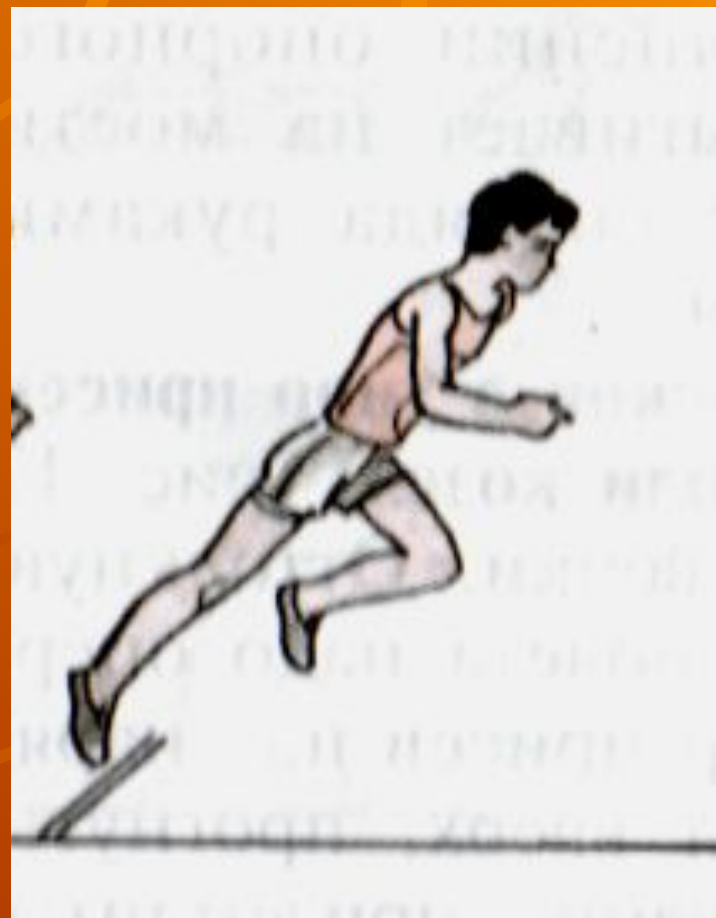
По команде  
«ВНИМАНИЕ!»

ученик слегка сгибает ногу, перенося вес тела на впереди стоящую 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.

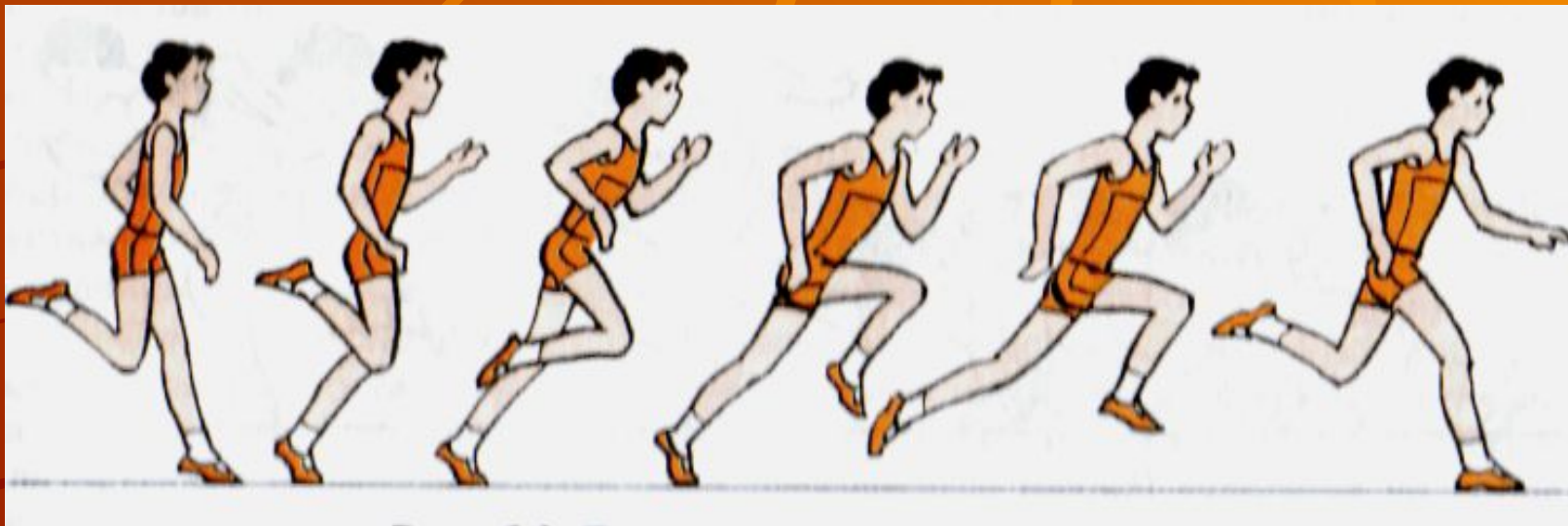
Туловище наклонено вперед.

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