

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.



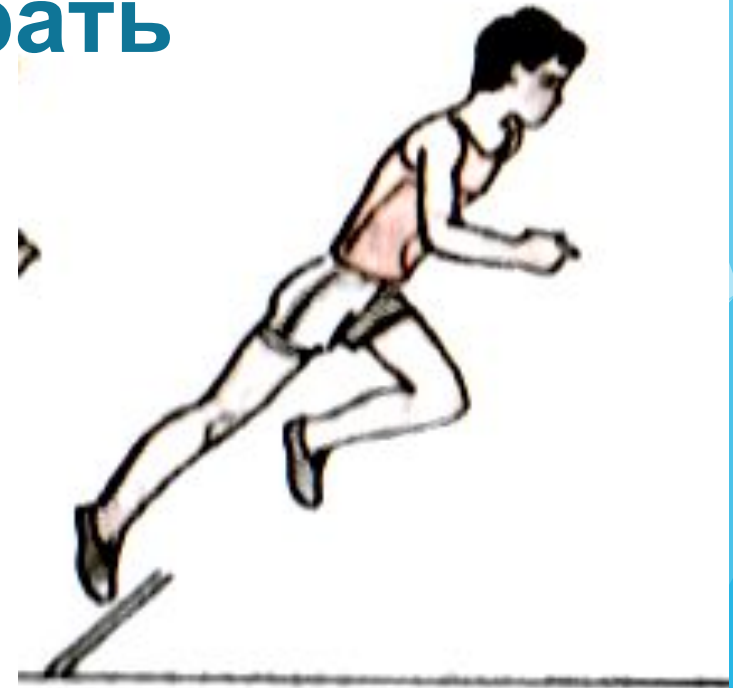
По команде « **ВНИМАНИЕ**
! »

Ученик слегка сгибает ногу,
перенося 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.

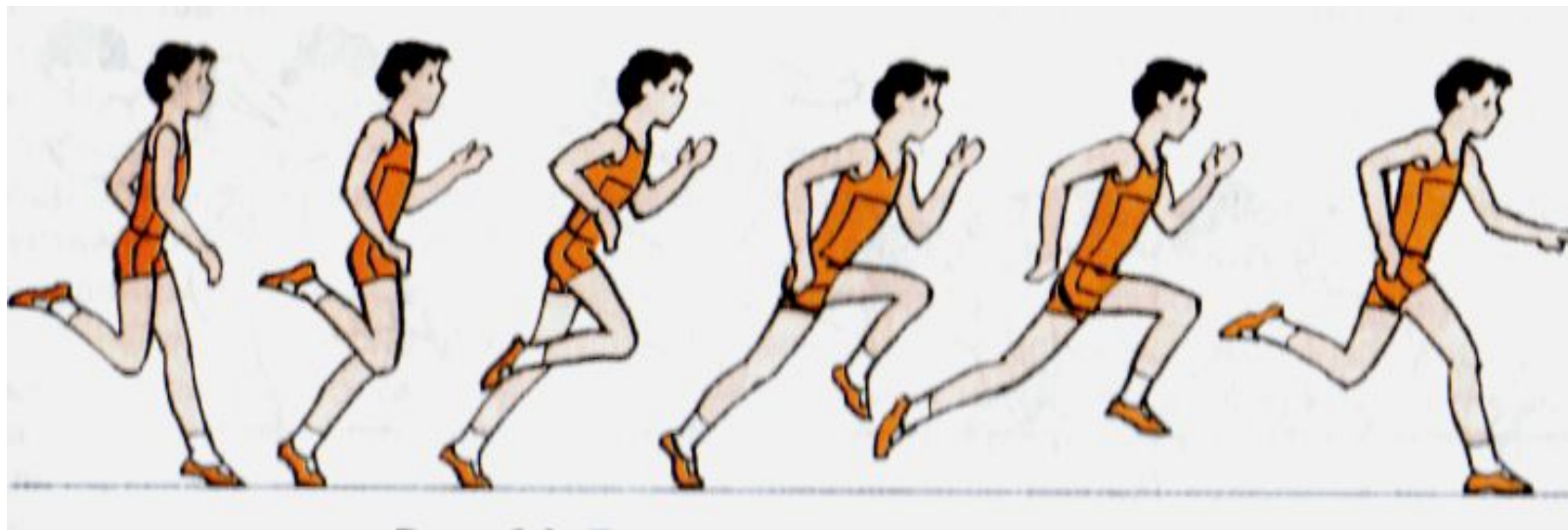


СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

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!

