**Доклад по физкультуре на тему:
 *«Техника выполнения низкого старта»***

 Выполнила: Доркина Ирина 11 Б класс

Низкий старт

Низкий старт – это способ начала бега, который обеспечивает условия для развития максимальной скорости бега на возможно более коротком отрезке дистанции.

Техника низкого старта.

По команде «На старт!» руки опираются на грунт пальцами на ширине плеч, голова и туловище образуют одну прямую линию. Взгляд направленна 1–2 м вперед от линии старта. Сильная нога впереди, на расстоянии 1,5–2 ступни до линии старта, а колено другой ноги располагается на грунте около стопы впередистоящей. Тяжесть тела равномерно распределена между всеми точками опоры.
По команде «Внимание!» тяжесть тела переносится на руки и на впередистоящую ногу, таз поднимается несколько выше уровня плеч, ноги слегка выпрямляются, бегун замирает.
По команде «Марш!» бегун энергично отталкивается ногами, при этом сзади стоящая нога быстро выносится вперед-вверх, а впереди стоящая полностью разгибается. Руки, согнутые в локтевых суставах, выполняют быстрые энергичные движения. Отталкивание производится под острым углом, движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.

1 Возможные ошибки :

Голова сильно отклонена назад, спина прогнута; бегун слишком сильно опирается на руки;
высоко поднят таз, ноги практически выпрямлены;
быстрое выпрямление туловища.