***С***

***тарт.***

Во время прохождения дистанции лучше всего использовать низкий старт. Это поможет бегуну ускориться и набрать скорость. Для полного удобства применяют стартовые колодки. Это обеспечивает человеку хорошую опору и правильную расстановку ног.

***Р***

Когда колодки находятся близко друг другу, это обеспечивает усиление ног для старта и создают ускорение уже на первом шагу.

***азбег.***

После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда спортсмен достигает максимальной скорости.

* Бегун должен быстрее всего делать первый шаг. Это очень важно. Длина такого шага будет около ста тридцати сантиметров.
* Сокращать длину не стоит. Скорость будет увеличиваться за счет длины шага и ускоренного темпа.

***Б***

***ег по дистанции.***

Набрав максимальную скорость, спортсмен поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции. Стоит обращать внимание на плечевой пояс, который должен быть расслаблен. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Наклон туловища 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции.

***Ф***

***иниш.***

На дистанциях нужно до конца поддерживать максимальную скорость, но перед финишем она снижается на 4-7%. Окончание бега считается в тот момент, когда спортсмен коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы финишировать быстрее всех, нужно на последнем шаге сделать рывок вперед. Другими словами – сделать бросок грудью.

***Бег на короткие дистанции следуют рассматривать как целостное упражнения в котором обычно выделяют 4 фазы:***

***положение бегуна на старте, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.***

******

***Очень часто неправильное выполнение отдельных***

***Очень часто неправильное выполнение отдельных элементов движения является препятствием для достижения высоких результатов в беге.***