

**Студент группы АП-181:**  
Гараев Айдар  
**Преподаватель:** Каюмова Л.Р





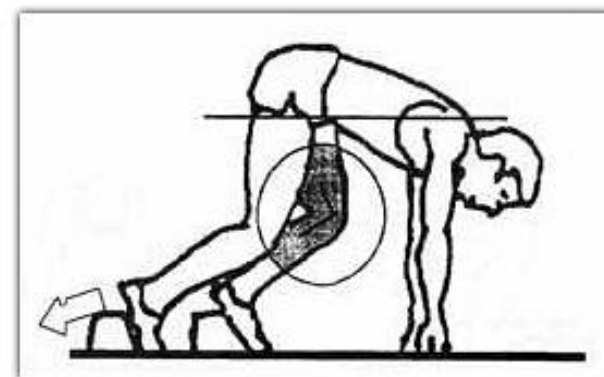
1. Старт;
2. Стартовый разгон;
3. Бег по дистанции;
4. Финиширование.

- Быстро выбегать со старта.
- Развивать высокую скорость в стартовом разбеге.
- Достигать максимальной скорости во время бега на дистанции.
- Увеличивать ее на финише или сохранять скорость до финишной черты.



По команде “на старт” спортсмен подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком к ней. Другую ногу отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу.



Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперед.

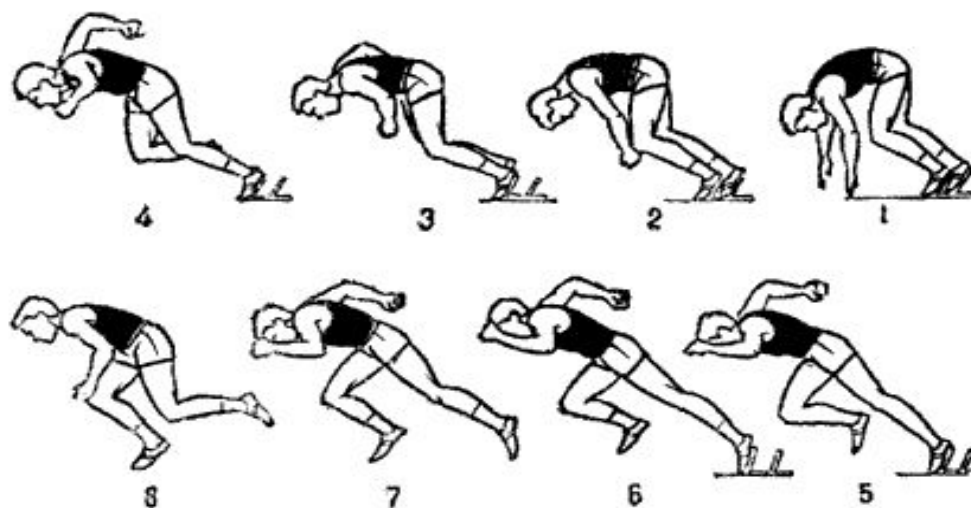


Рис. 41. Начало бега с низкого старта

- а) Поднимание таза по команде «Внимание!» медленным плавным движением (при этом пятки следует оттянуть назад).
- б) Одновременную и разноименную (с ногами) работу рук при выходе со старта.
- в) Выход со старта и стартовый разгон в наклонном положении.
- г) Постепенное увеличение длины шагов и нарастание скорости бега при законченном отталкивании.
- д) Постепенное выпрямление туловища во время стартового разгона и плавный переход в бег по дистанции.



Стартовый разгон длится от 15 до 30м





В спринтерском беге по прямой дистанции важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

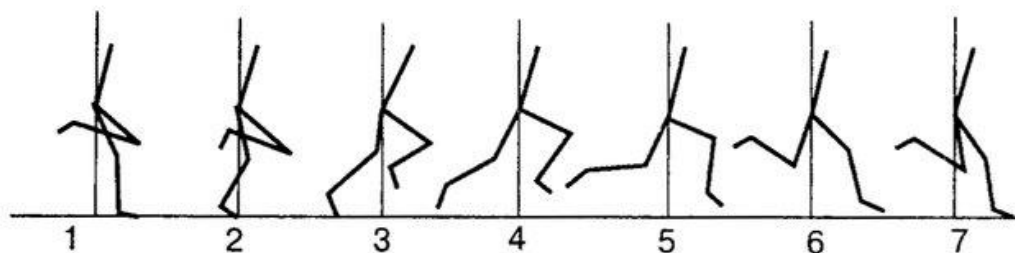


Рис. 4

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша., рекомендуется пробегать через нее на полной скорости.

Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.

