**Высокий старт**

На уроках физической культуры учащиеся начинают бежать спринтерские дистанции обычно с высокого старта, так как отсутствуют условия для установки стартовых колодок, отсутствуют стартовые колодки. Когда учащиеся начинают бежать спринт с низкого старта, результат бега значительно хуже, чем после высокого старта.

**Техника высокого старта**

Техника выполнения команды «На старт!»:

* сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
* немного повернуть носок внутрь;
* другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
* тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
* туловище выпрямлено;
* руки свободно опущены.



Техника выполнения команды «Внимание!»:

* наклонить туловище вперед под углом 45°;
* тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.



Техника выполнения команды «Марш!»:

* бегун резко бросается вперед;
* через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



**Бег по дистанции**



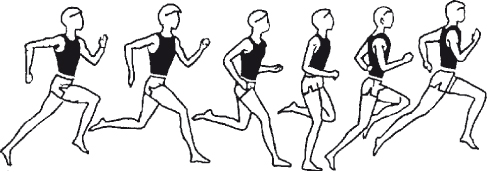
Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок

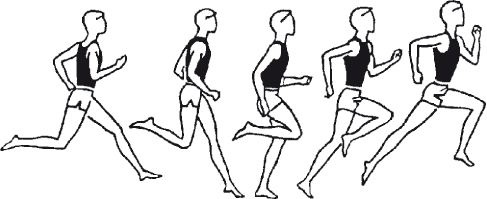


Положение кисти при беге



**Один беговой шаг на короткой дистанции**





Техника бега на короткие дистанции:

* скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;
* бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;
* при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;
* закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;
* нога касается дорожки передней частью стопы;
* на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;
* стопы ставятся по прямой линии;
* не следует выбрасывать стопы далеко вперед;
* во время бега руки согнуты в локтях;
* руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.

В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.