**Дисциплина: УЧЕБНЫЕ СБОРЫ**

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ к практическому занятию по физической подготовке по теме:**Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м.

1. Ознакомиться с Методическими указаниями к занятию, изложенными в прилагаемом файле.

2. Посмотреть видео «Бег на 100 м. Как улучшить результат?» (5 мин.) по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=5vlccWflLII>

3. Написать в конспекте ответы на «ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ», изложенные ниже.

4. Скан или фотокопию ответов выслать преподавателю на электронную почту email: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:**

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Меры предупреждения травматизма.

2. Какие условия выполнения упражнения?

3. Какие команды даются и порядок их выполнения при выполнении упражнения?

4. Каким образом осуществляется стартовый разгон?

5. Какие характерные ошибки бывают при выполнении бега на 100 м.

6. Сколько баллов вы получите при выполнении норматива за 14,9 сек?

7. За какое время вы пробегаете 100 м и сколько баллов за это время начисляется?