

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическое занятие

Тема: Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м.

Количество часов: 1 час.

Цель: Оценить подготовленность обучающихся в беге на 100м.

Задания:

Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м.

Методические указания по организации и проведению занятий по физической подготовке

Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м.

Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Занятия проводятся на стадионе или на ровной площадке (в спортивном зале), а также на пересеченной местности по дорогам и вне дорог.

В содержание занятий включается бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроссы и марш-броски, специальные прыжковые и беговые упражнения, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств, упражнения с отягощением и эстафеты.

На подготовительную часть занятия по ускоренному передвижению и лёгкой атлетике отводится 7-10 мин (10-15 мин - при 2-х часовом занятии).

В этой части занятия решаются следующие задачи: организация занимающихся и выполнение общеукрепляющих упражнений для подготовки организма к выполнению прыжковых и беговых упражнения в основной части.

Организация занимающихся включает:

- построение, объявление темы и целей занятия, проверку личного состава и формы одежды;
- доведение мер предупреждения травматизма;
- «разогревание» организма обучаемых - строевые приемы на месте и в движении, действия по внезапным командам и сигналам: ходьба и бег различными способами, общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения и короткий бег с попутным преодолением несложных препятствий.

На основную часть занятия отводится 30-35 мин (60-65 мин - при 2-х часовом занятии).

В основную часть учебного занятия включаются ознакомление или разучивание бега и совершенствование техники его выполнения.

Для показа подразделение выстраивается в одну (две) шеренги вдоль беговой дорожки лицом к ней.

Для начала движения руководитель подает команду, например: «Бег с высоким подниманием бедра, выполнить до белого флага, обратно возвращаться по правой стороне беговой дорожки шагом, в колонну по два, на исходное положение. Повторить упражнение два раза. Потоком, дистанция 8 шагов, - Вперёд».

При изучении техники бега, а также в процессе беговой тренировки применяются специальные команды. При беге на короткие дистанции подаются команды: «На Старт», «Внимание», «Марш». Словесные команды: «На Старт» и «Внимание» можно заменять звуковым сигналом, подаваемым свистком. По первому продолжительному свистку участники выполняют команду «На Старт», по второму - «Внимание».

При беге на средние и длинные дистанции подаются команды только: «На Старт» и «Марш». Для вызова обучаемого на исходное положение подается команда, например: «Курсант Петров, на исходное положение шагом (бегом) - Марш». Услышав свою фамилию, обучаемый отвечает: «Я», а после команды о выходе: «Есть» и кратчайшим путем выходит на исходное положение.

Основная часть занятия заканчивается тренировкой в беге на средние (длинные) дистанции или эстафетным бегом. Эстафетный бег проводится соревновательным методом по отделениям (расчётам).

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-х часовом занятии). Заключительная часть проводится в составе подразделения.

В этой части занятия решаются следующие задачи: приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия.

Приведение организма в спокойное состояние достигается ходьбой и бегом в медленном темпе и выполнением упражнений в глубоком дыхании и для расслабления мышц.

Занятие заканчивается подведением итогов.

При подведении итогов руководитель доводит индивидуально до каждого обучаемого качество выполнения ими упражнений, приёмов и действий, отмечает достижения и недостатки занимающихся, дает задание на самоподготовку.

Меры предупреждения травматизма.

Предупреждение травматизма на занятиях по ускоренному передвижению и лёгкой атлетике обеспечивается:

- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
- доступностью упражнений и соответствующей их дозировкой с учетом уровня подготовленности обучаемых на всех этапах обучения;
- содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;
- точным выполнением обучаемыми требований руководителя занятия;
- тщательной подгонкой обуви, обмундирования и снаряжения;
- в жаркую и морозную погоду - непрерывным контролем за состоянием занимающихся

Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 м.

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Построение, прием доклада от дежурного по подразделению о готовности к занятию,		Проводить в составе подразделения - в двухшереножном строю.

объявление темы и целей занятия, проверка личного состава и формы одежды, доведение мер предупреждения травматизма.		
Строевые приемы на месте. Упражнения в ходьбе и беге (ходьба и бег; выпады в ходьбе; ходьба в полуприседе и полном приседе, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; специальные беговые и прыжковые упражнения). Общеразвивающие упражнения на месте (потягивающие упражнения, упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног, всего тела, упражнения в парах).		Проводить в составе подразделения. Строевые приемы на месте и в движении проводить в соответствии со Строевым уставом ВС РФ. Ходьбу и бег выполнять на обозначенном (определённом руководителем) участке стадиона (площадке или местности), в составе подразделения в колонну по одному или по два. Общеразвивающие упражнения выполнять в строю в колонну по четыре, разомкнутом по фронту и в глубину на 2-4 шага. Темп выполнения упражнений - средний. Каждое упражнения повторить 4-6 раз.
Бега на короткие дистанции: - бег на 100 м (У-ФП-41) совершенствование и контроль.		Упражнение выполнять с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием в составе подразделения, потоком по группам по два - четыре человека (в зависимости от числа размеченных беговых дорожек). Тренировку бегового упражнения осуществлять многократным повторением его элементов. Особое внимание обратить на тщательную разминку перед выполнением бегового упражнения, особенно в холодную погоду, на подгонку обуви, обмундирования и снаряжения; на технику выполнения высокого старта и стартового ускорения, на переход от стартового разбега к бегу по дистанции и финишный бросок. В конце тренировки выполнить упражнение в целом, соревновательным методом на время, с начислением баллов.
Ходьба и бег в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.		Проводить на обозначенном (определённом руководителем) участке стадиона (площадке или местности), в составе подразделения в колонну по одному или по два.
Подведение итогов занятия		Проводить в составе подразделения - в двухшереножном строю. Оценить качество изучения (отработки) упражнений, отметить достижения и недостатки занимающихся, дать задание на самоподготовку.

Совершенствование и контроль упражнения в беге на 100 метров

Тренировка (совершенствование) направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным

усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основным методом развития физических качеств у обучаемых во время тренировки в беге на **100 м** является **повторный** метод.

Техника бега на короткие дистанции лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходе со старта с различной интенсивностью.

Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, во время тренировки следует применять преимущественно бег в $1/2$ и $3/4$ интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге обучаемому легче контролировать свои движения. С каждым последующим пробеганием скорость бега должна повышаться. В результате совершенствования навыков, обучаемый будет достигать все большей скорости бега и выполнять движения легко и свободно.

Надо постоянно следить за техникой старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал (команду «Марш»), не допуская при этом преждевременного начала бега. Обязательно возвращать бегунов, если кто-то начал бег раньше сигнала.

Способ организации обучаемых при выполнении беге на **100 м** на всех этапах обучения - **поточный** по 2 человека. При выполнении упражнения парами, необходимо подбирать бегунов равных по силам или применять форы.

Недостатком поточного способа является продолжительное ожидание своей очереди для выполнения упражнения. Это ожидание тем больше, чем больше обучаемых в группе.

Техника выполнения

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад.

По команде «Внимание», слегка сгибая обе ноги, обучаемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперёд, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд бегуна направлен несколько вперед на дорожку. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперёд маховую ногу и начать бег.

Стартовый разгон осуществляется частыми шагами, постепенно наращивая длину шага и сохраняя наклон туловища. С увеличением скорости наклон туловища уменьшается до оптимального и завершается переходом на маховый шаг. Стартовый разгон на коротких дистанциях заканчивается, как правило, на 25-30 метрах дистанции.

ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ У-ФП-41

(бег на 100 м)

Незначительные	Значительные
Во время старта и бега голова опущена вниз.	На старте туловище слишком сильно отклонено вперед. Вынесены вперед плечо и рука, одноименные выставленной вперед ноге. Толчковая нога сильно отставлена назад; ноги сильно согнуты в коленном суставе. При старте туловище выпрямлено слишком рано. Допущен фальстарт. Во время бега по дистанции наблюдается чрезмерный наклон туловища. Ноги ставятся на всю стопу. При финишировании снижена скорость у финишной линии, или финишная линия преодолена прыжком. Допущено падение при финишном броске.

**ТАБЛИЦА
НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ У-ФП-41**

Баллы	18,9	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0	17,8	17,7	17,6
Секунд	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Баллы	17,5	17,3	17,1	16,9	16,7	16,4	16,2	16,0	15,8	15,6
Секунд	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Баллы	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5
Секунд	26	27	28	29	30	31	32	34	36	38
Баллы	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5
Секунд	40	42	44	46	48	51	54	57	60	63
Баллы	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5
Секунд	66	69	72	74	76	78	80	82	84	86
Баллы	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8			
Секунд	88	90	92	94	96	98	100			
При выполнении упражнения быстрее, чем за 11,8 сек., за каждые 0.1 сек. дополнительно начисляется 2 балла										

Пр и м е ч а н и е : Представленные в таблицах нормативы соответствуют спортивной форме одежды (Форма № 1). Форма № 1 - спортивная (в плавках, трусах, майке, тренировочном костюме, спортивной обуви).