



«Оренбургский государственный педагогический университет»

Институт физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики спортивных дисциплин, адаптивной физической культуры и медико-биологических основ физического воспитания

Домашнее задание по Легкой атлетике

Гладченко М.А.

Курс 1 группа ОБ-ФК ДО-11 Семестр 1

Физическая культура и Дополнительное образование (адаптивное физическое воспитание)

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Преподаватель

кандидат педагогических наук, доцент

Панкратович Т.М. Оренбург 2020





Содержание

- Бег на средние дистанции
- Техника бега на средние дистанции
- Мировые рекорды



Бег на средние дистанции



Бег на средние дистанции — это бег на расстояние от 800 метров до 2 километров. Он является одним из популярных видов легкой атлетики, так как не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт.





Техника бега на средние дистанции

Для максимальной эффективности бега на средние дистанции необходимо применять различные техники для каждого из этапов бегового отрезка, правильно рассчитывать скорость. На старте важно набрать оптимальную скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции





Для развития скоростных качеств используется бег по различному рельефу местности, способствующий быстрому включению в работу различных групп мышц ног и их максимальному развитию.



Также применяется темповый бег на длинные дистанции, в процессе которого необходимо с каждым километром наращивать скорость движения.





Мировые рекорды



Светлана Мастеркова
1000 м 2, 28с.



Юсуф Саад Камель
1000 м 2, 14с.



Дэвид Рудиша
800 м 1,40с



Спасибо за внимание !

