

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

— олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Техника метания малого мяча

СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ МЯЧА



Правильно



Неправильно



Неправильно

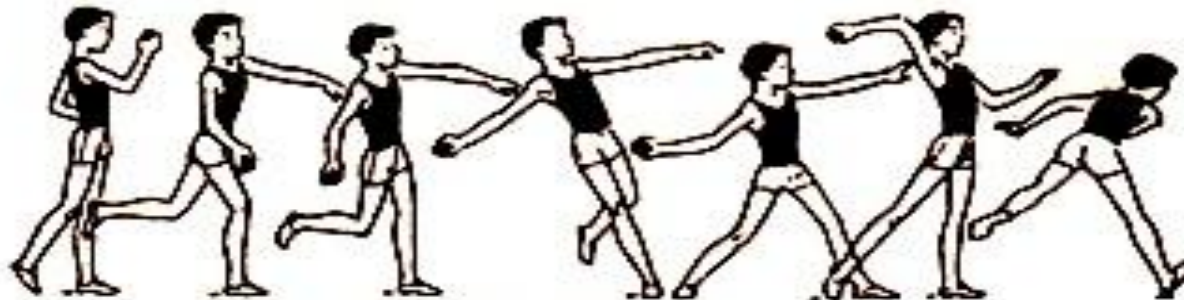


Метание мяча с места



Положение «натянутого лука»

Исходное положение перед разбегом



Метание мяча с разбега

Специальные беговые

● Упражнения

Группа 1

- 1. Бег на месте
- 2. Прыжки со скакалкой
- 3. Бег с высоким подниманием бедер
- 4. Бег с захлестом голени

● Группа 2

- 1. «Брыкание осла»
- 2. Работа рук
- 3. Бег через отметки
- 4. Баланс тела

● Группа 3

● 1. Прыжковые упражнения.

- Быстрые подскоки
- Медленные подскоки

Опорный период

Полет



Передняя опора

Вертикаль

Задняя опора

Задний шаг



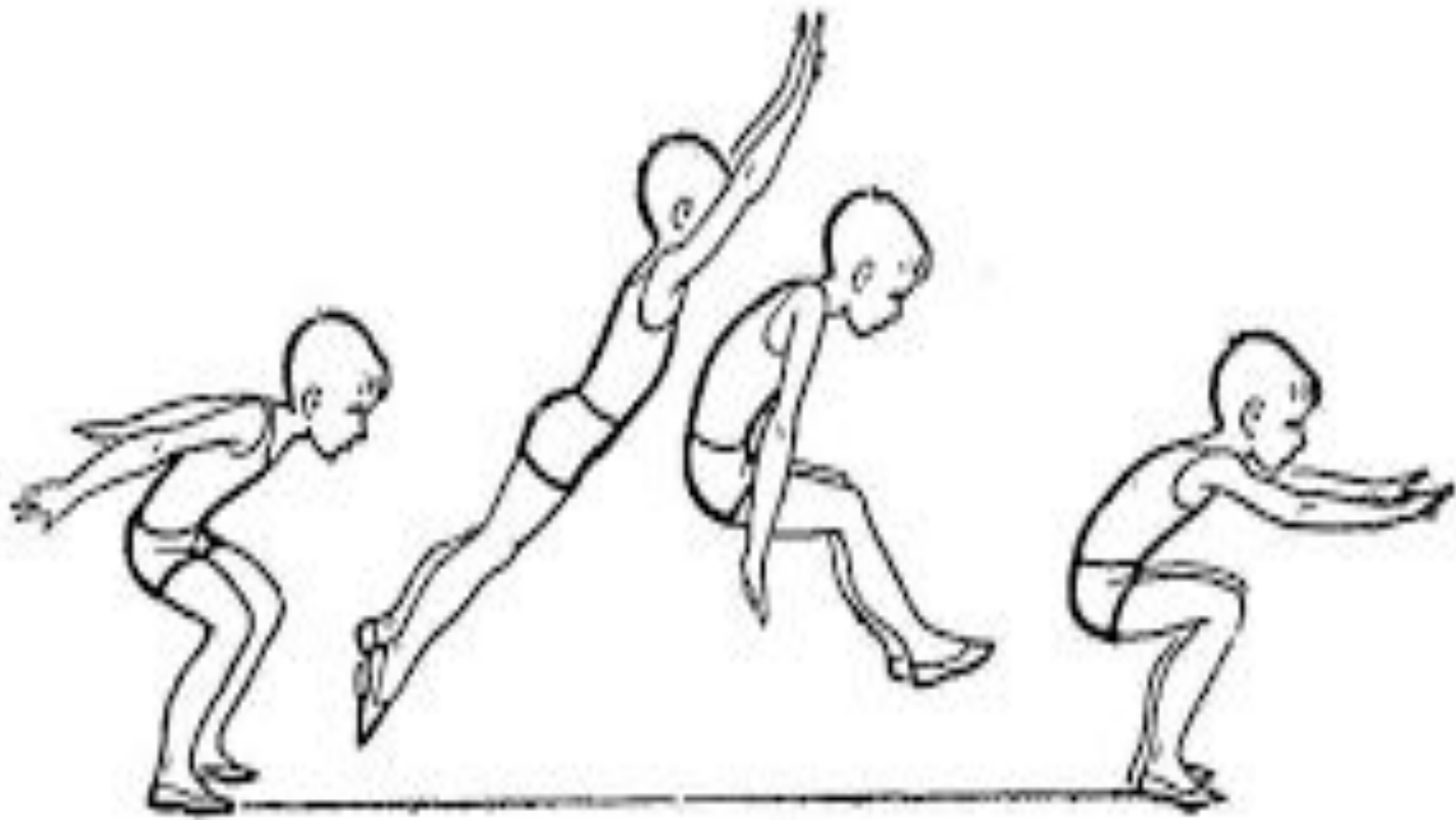
Задний шаг

Вертикаль

Передний шаг

Прыжок в длину

- дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Прыжок в длину входил в соревновательную программу античных Олимпийских игр. Является современной олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики для мужчин с 1896 года и для женщин с 1948 года. Входит в состав легкоатлетических многоборий.



Прыжок в высоту с разбега

- дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

