

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

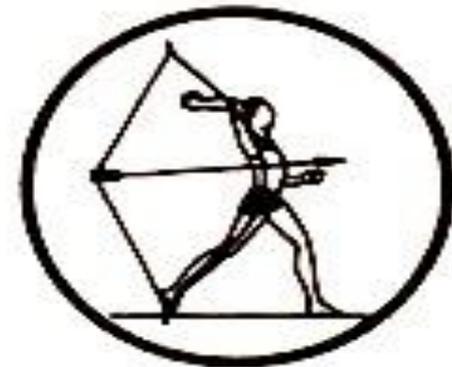
— олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

# Техника метания малого мяча

## СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ МЯЧА

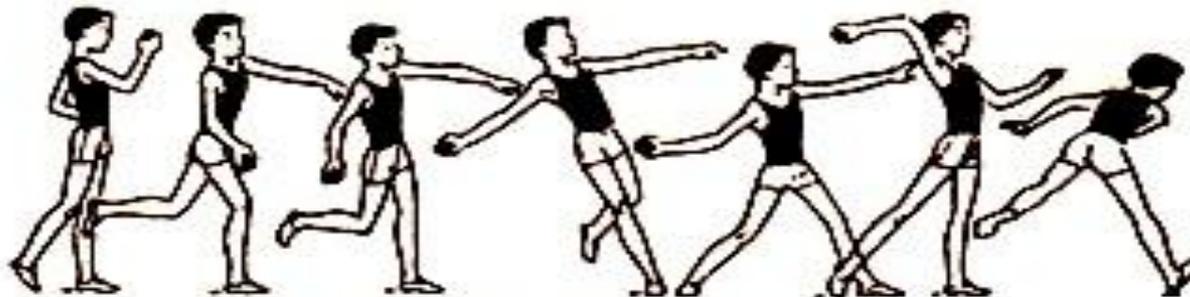


*Метание мяча с места*



*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*



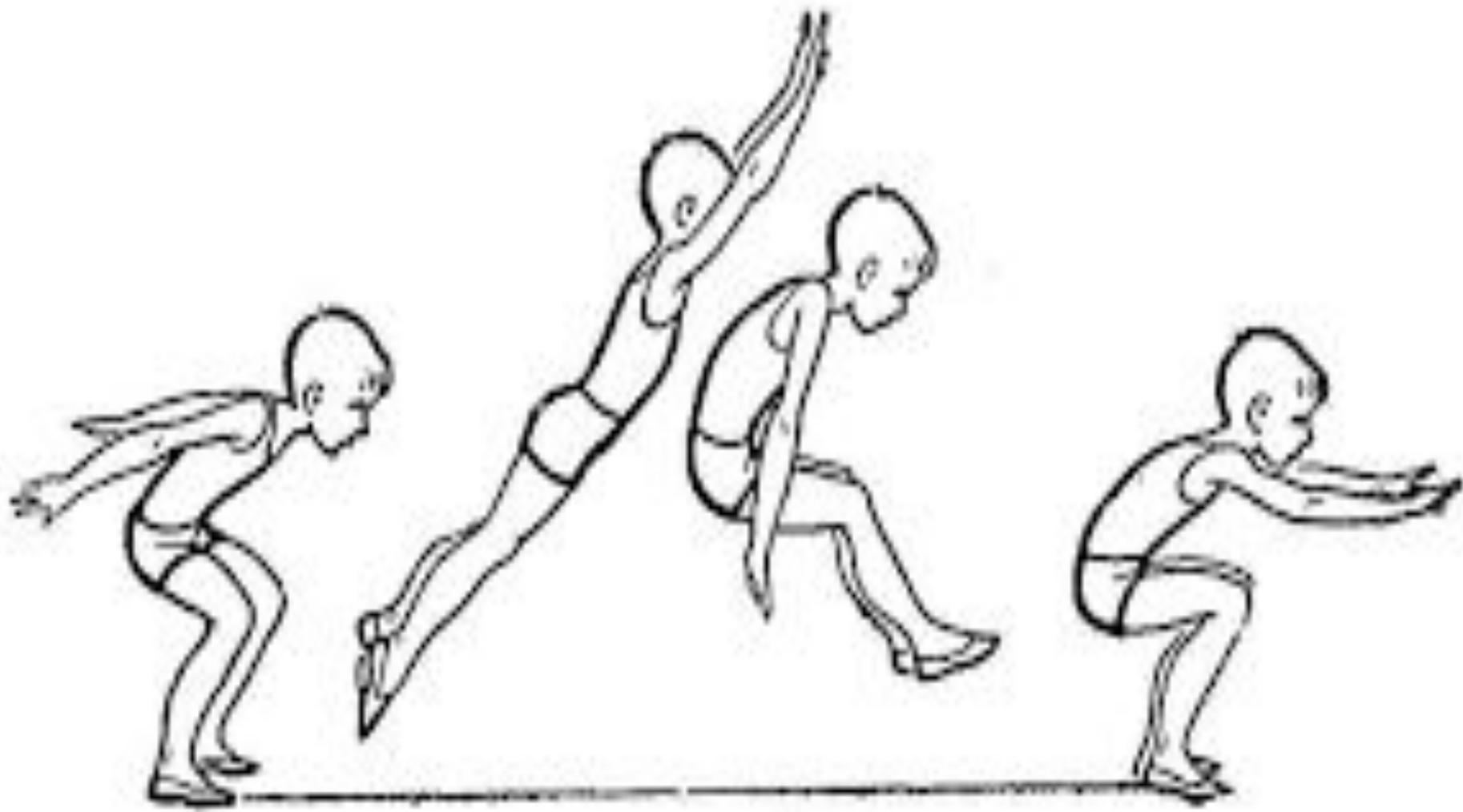
*Задний шаг*

*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.

