



**Легкая  
атлетика**



**Бег на различные дистанции**  
(бег на скорость, есть бег с низкого и с высокого старта)





# Эстафетный бег

(бег на скорость и чёткая передача)





ФОТО: А.Р. МАНЦЕВИЧА (СПЛО)

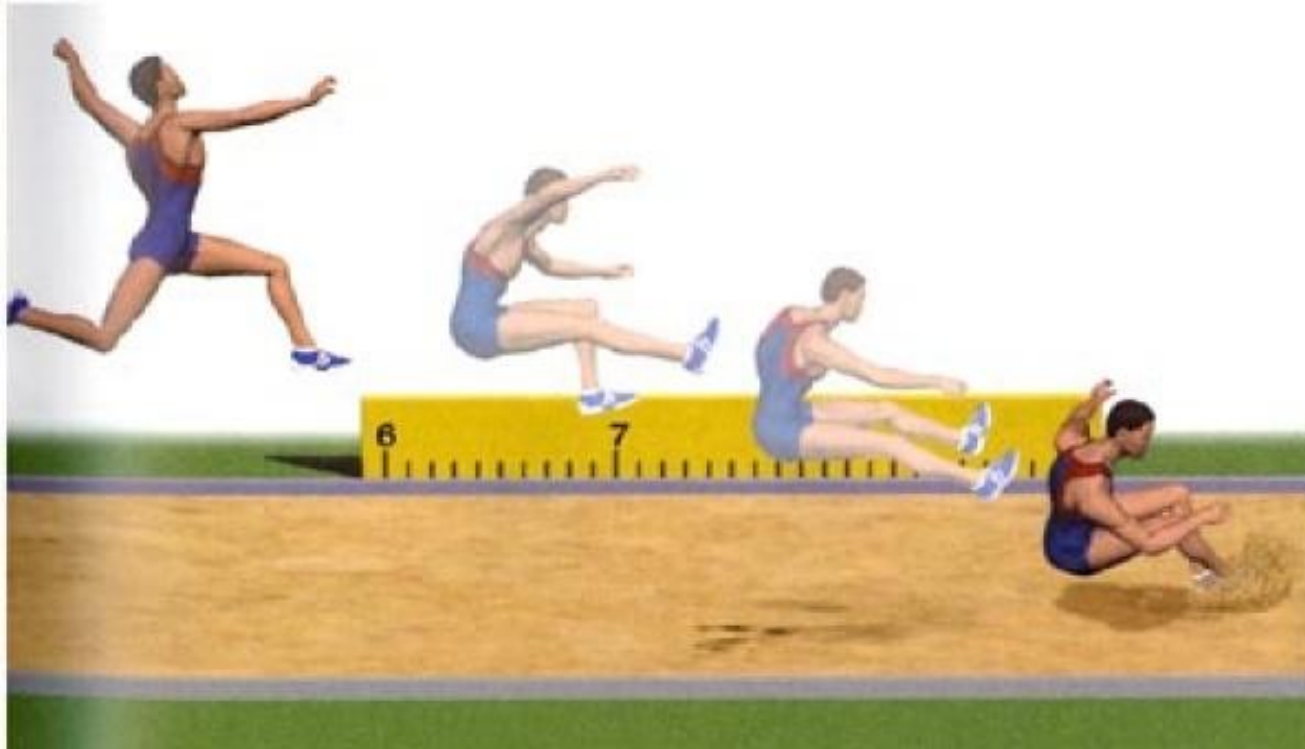
**Бег с препятствиями (барьерный бег)**  
(Сплошной барьер, раздельный, преодоление водного барьера)





## **Ходьба**

***(основное правила ходьбы: переставлять ноги так, чтобы они постоянно соприкасались с дорогой, не отрывать от земли (перекат ноги с пятки на носок))***

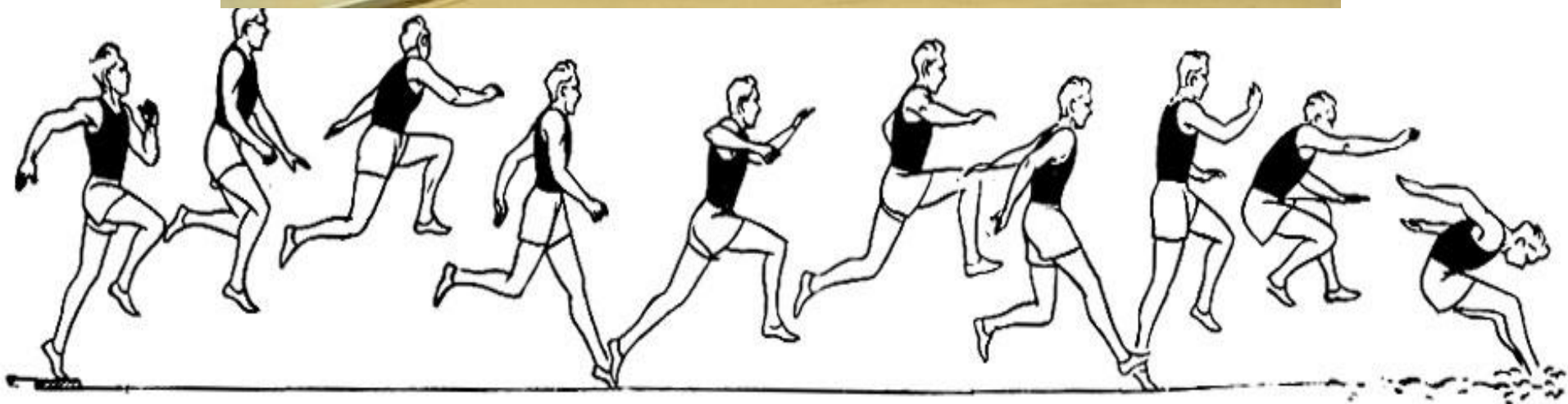


## **Прыжки в длину**

**(разбегаются, отталкиваются ногой от линии и прыгают в длину как можно дальше)**

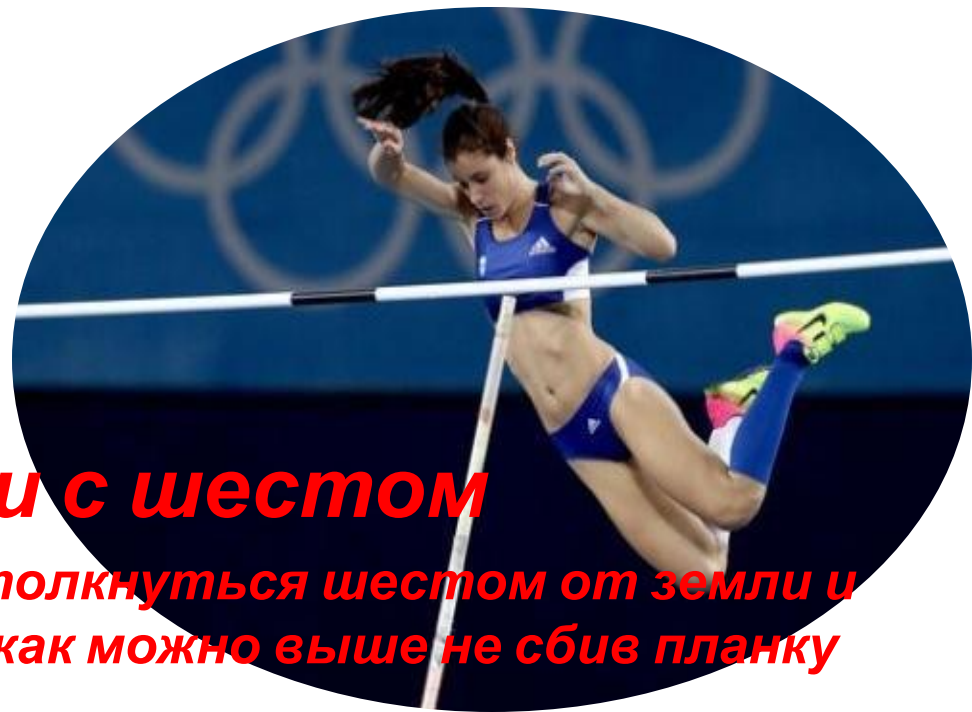






## ***Тройной прыжок***

***(разбег, оттолкнуться от линии как можно дальше, приземлится на одну ногу, опять оттолкнуться этой ногой, и последний третий раз приземлится на ногу, оттолкнуться и приземлится на две ноги)***



## ***Прыжки с шестом***

***Разбег, оттолкнуться шестом от земли и прыгнуть как можно выше не сбив планку***





## **Прыжки в высоту**

**(разбег, оттолкнуться  
ногами от земли и  
прыгнуть как можно выше  
не сбив планку)**



## **Метание молота**

**(нужно хорошо раскрутить молот и бросить его как можно дальше)**







## ***Метание копья***

***(нужно хорошо  
замахнуться и метнуть  
копье как можно дальше)***





## ***Метание диска***

***(нужно хорошо раскрутить диск и метнуть его с  
даль)***

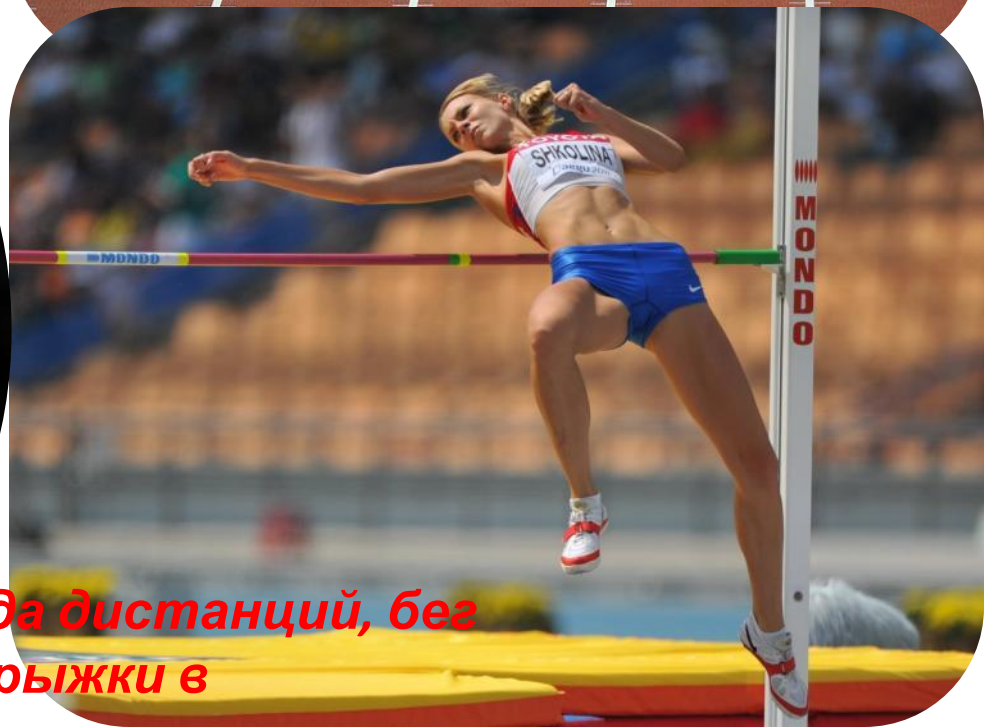




## ***Толкание ядра***

***(со всей силы толкнуть ядро в***

***ь)***



## **Десятиборье**

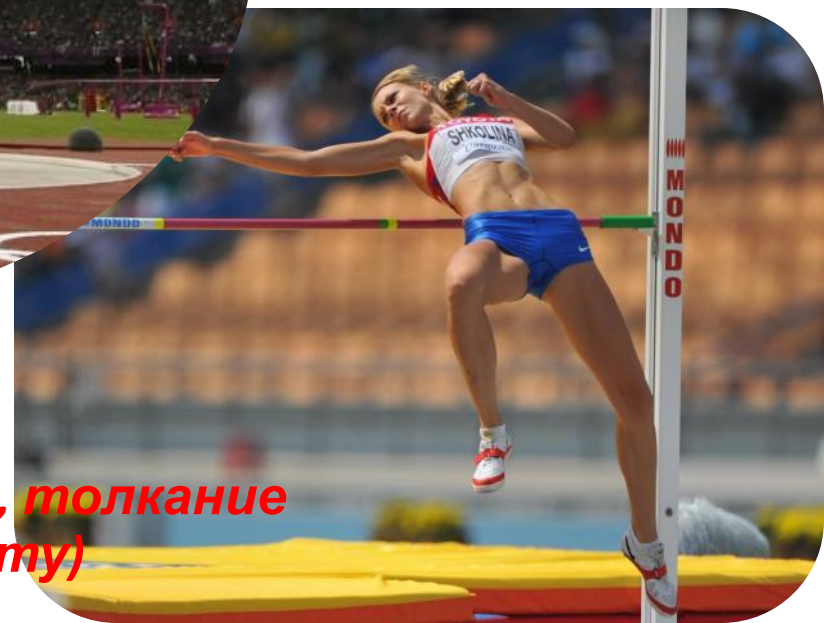
**(входят 10 дисциплин: бег на 3 вида дистанций, бег с барьерами, прыжки с шестом, прыжки в**





**Десятиборье**  
...толкание ядра, метание диска,  
метание копья и прыжки в длину)





## **Пятиборье**

**(входят 5 видов: бег, бег с барьерами, толкание ядра, прыжки в длину, прыжки в высоту)**





К каким видам спорта относятся эти спортивные атрибуты и как они называются?



**Копье**





**Диск**



**Ядро**





**Молот**



***Молодцы!!!***