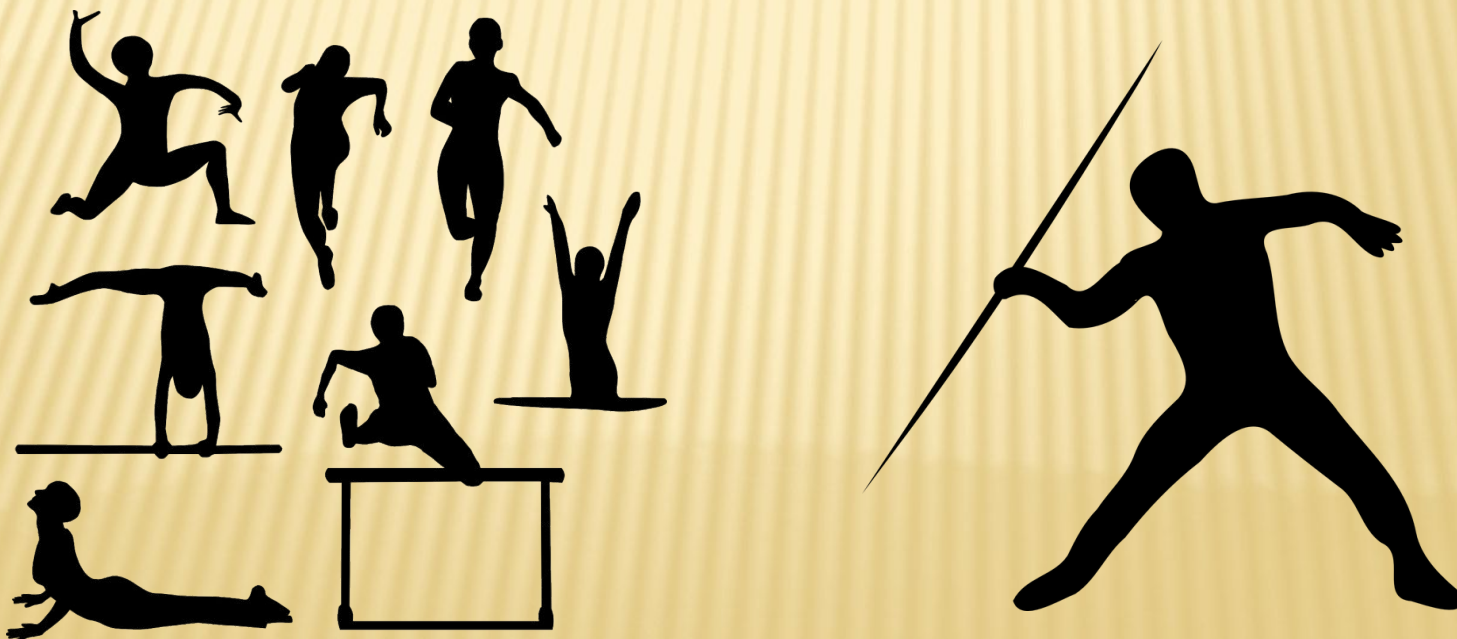


БЕГ, ХОДЬБА, ПРЫЖКИ,  
МЕТАНИЯ

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

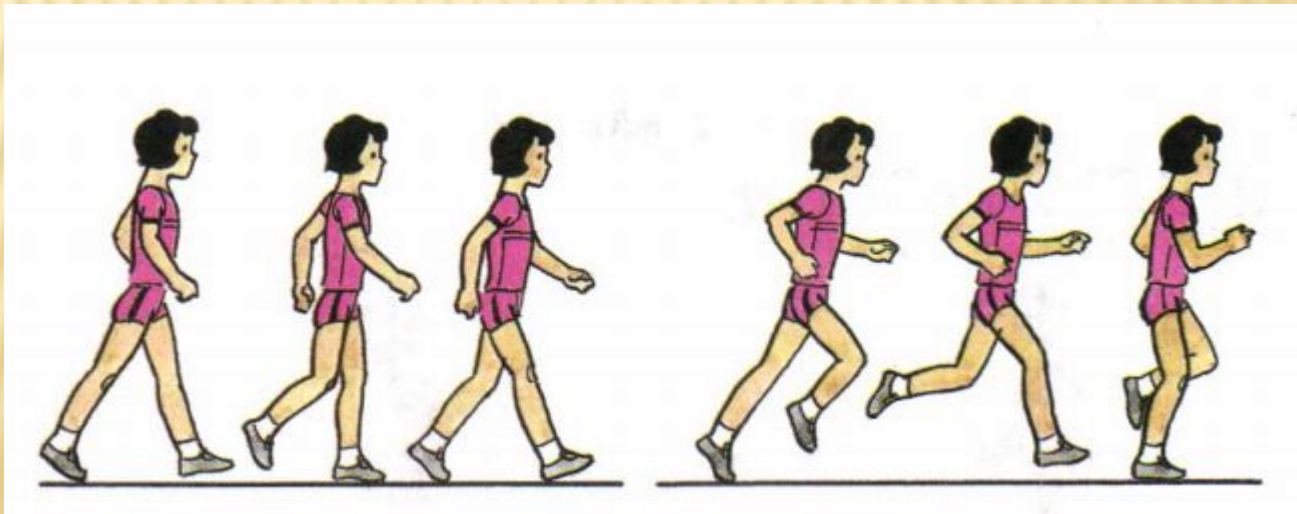
- Лёгкая атлетика - совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).



# ХОДЬБА

---

- Спортивная ходьба по технике движений отличается от всех видов ходьбы постановкой выпрямленной в коленном суставе ноги. Во время ходьбы туловище прямое или слегка наклонено вперед, руки немного согнуты в локтях, они свободно делают движения вперед и назад в такт движениям ног. Нога ставится с пятки перекатом на носок.



# БЕГ

---

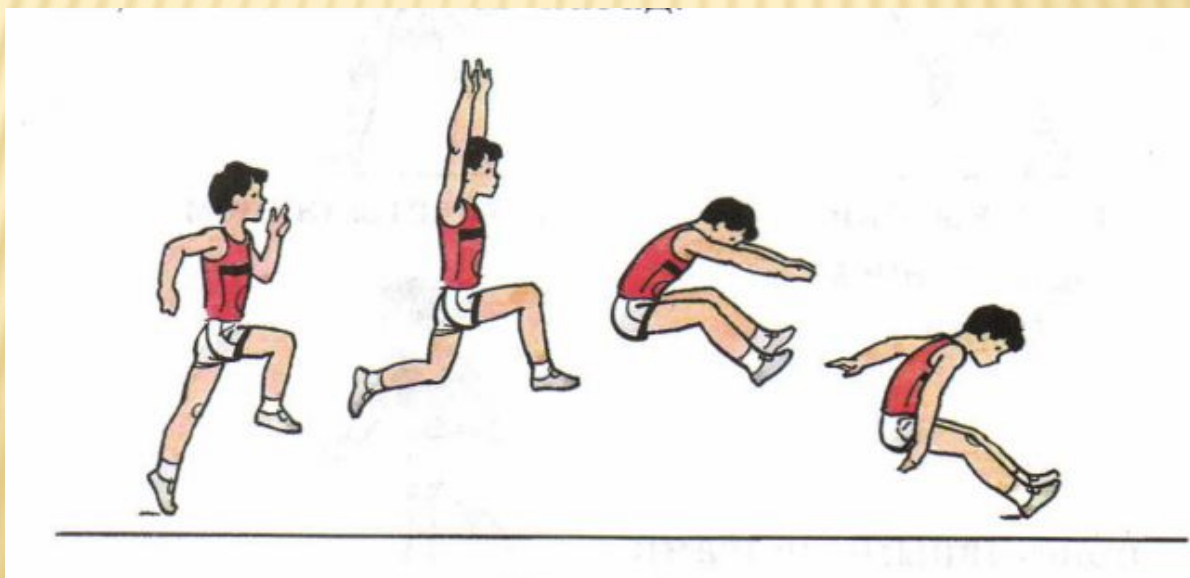
- Во время бега туловище немного наклонено вперед, руки согнутые в локтях, делают энергичные движения попеременно вперед-назад.
- Бег занимает наибольшую часть программы легкой атлетики и имеет разновидности: гладкий бег; бег с препятствиями (искусственными и естественными); эстафетный бег.



# ПРЫЖКИ

Горизонтальные прыжки подразделяются на: прыжок в длину,  
тройной прыжок.

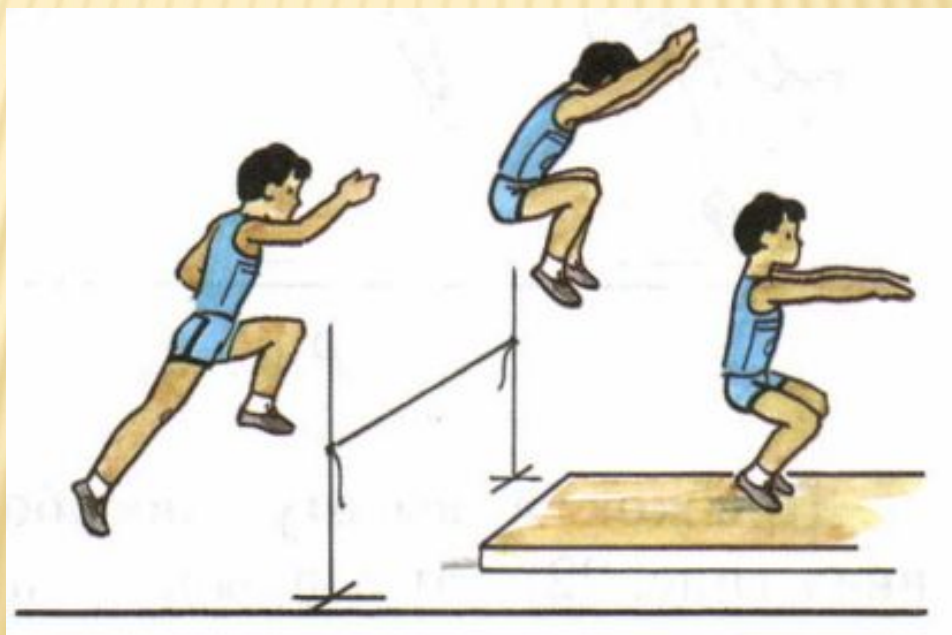
- Прыжок в длину с разбегом способом «согнув ноги» относится к самым простым. В нем различаются разбег, отталкивание полет и приземление. Приземляться следует на всю стопу или пятку, не заваливаясь назад .



---

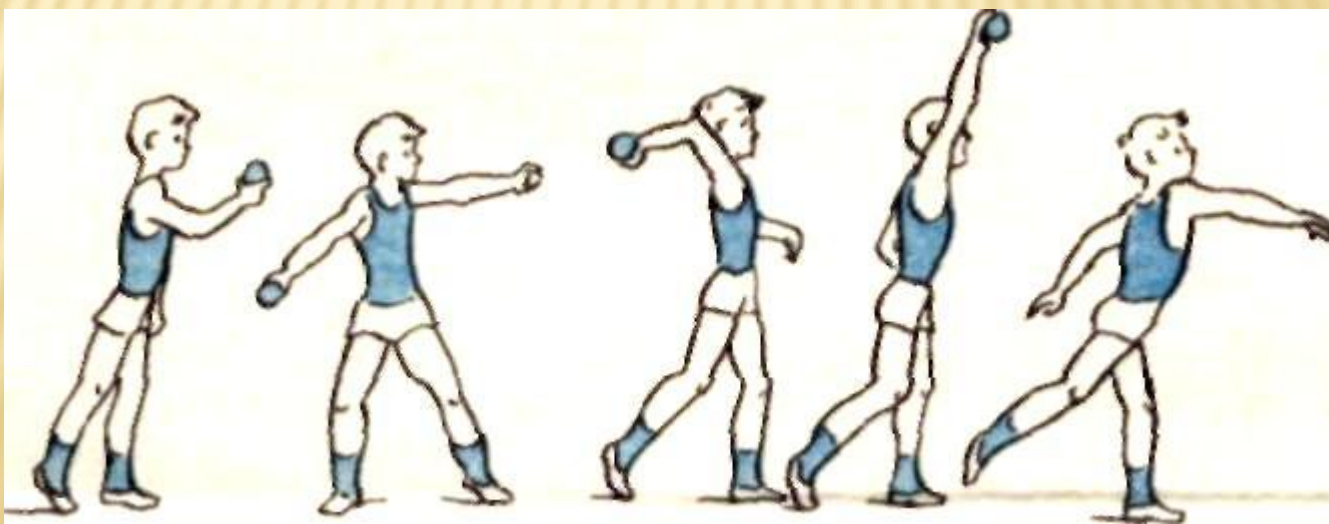
Вертикальные подразделяются на: прыжок в высоту, прыжок с шестом.

- Прыжок в высоту способом «перешагивание». Этот прыжок состоит из разбега, отталкивания, перехода через планку и приземления. Разбег осуществляется под углом 35-40 градусов к планке.



# МЕТАНИЕ МЯЧА

- В исходном положении туловище прямо, мяч в слегка согнутой руке. Правая нога сзади на носке, левая на полшага впереди правой. После медленного замаха рука с мячом движется вверх-назад над плечом. Тяжесть тела переносится на стоящую сзади ногу. Отталкиваясь ею, плечи подаются вперед. Рука с мячом резко выпрямляется, а перед самым вылетом за счет хлесткого движения кисть выпускает мяч.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ! МОЖЕТЕ  
ПЕРЕХОДИТЬ К ТЕСТУ!**