



# Легкая атлетика

# Прыжок в длину

- Прыжок в длину – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам.

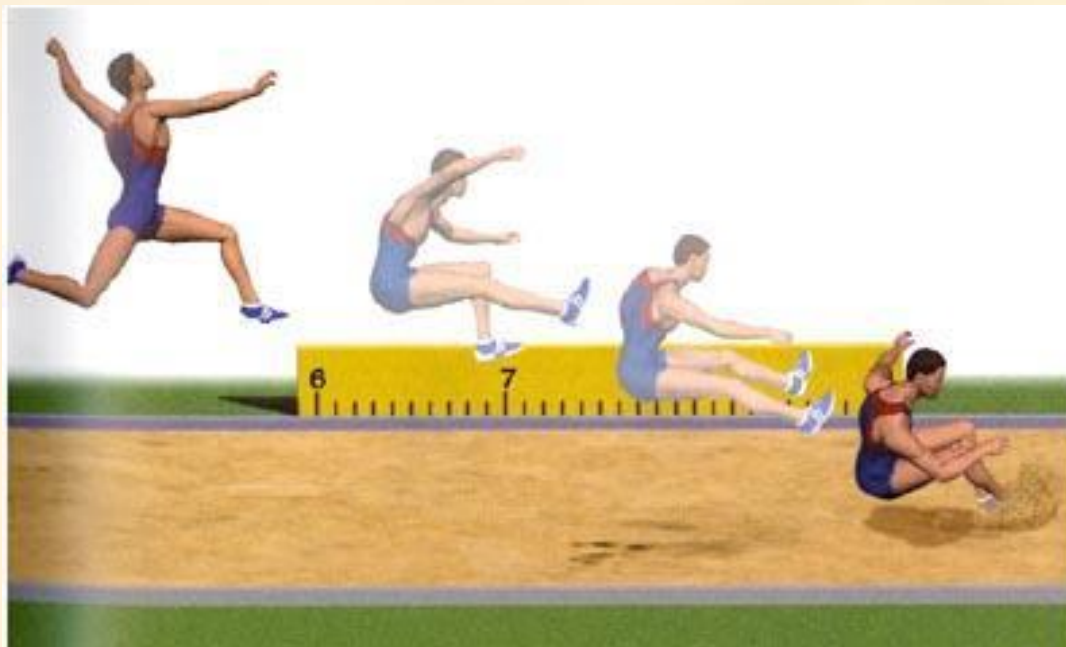


# История

- Прыжки в длину с разбега входили в состав пентатлона еще в Древней Греции.
- Историки не могут точно сказать, как проводился этот вид спорта, но известно, что древние атлеты прыгали с гантелями в руках, отталкиваясь от твердого грунта, и приземлялись на мягкую, взрыхленную землю.

Прыжок можно разделить на 4 части:

- Разбег
- Отталкивание
- Полет
- приземление.

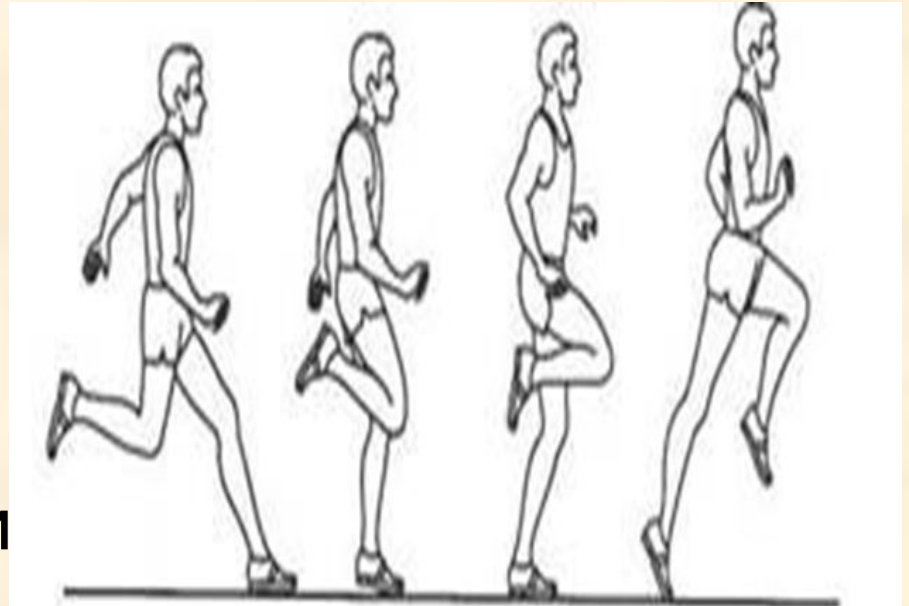


# Разбег

- Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости бегуна. Скорость разбега приближена к максимальной. Длина разбега зависит только от спортсмена – у каждого она разная.

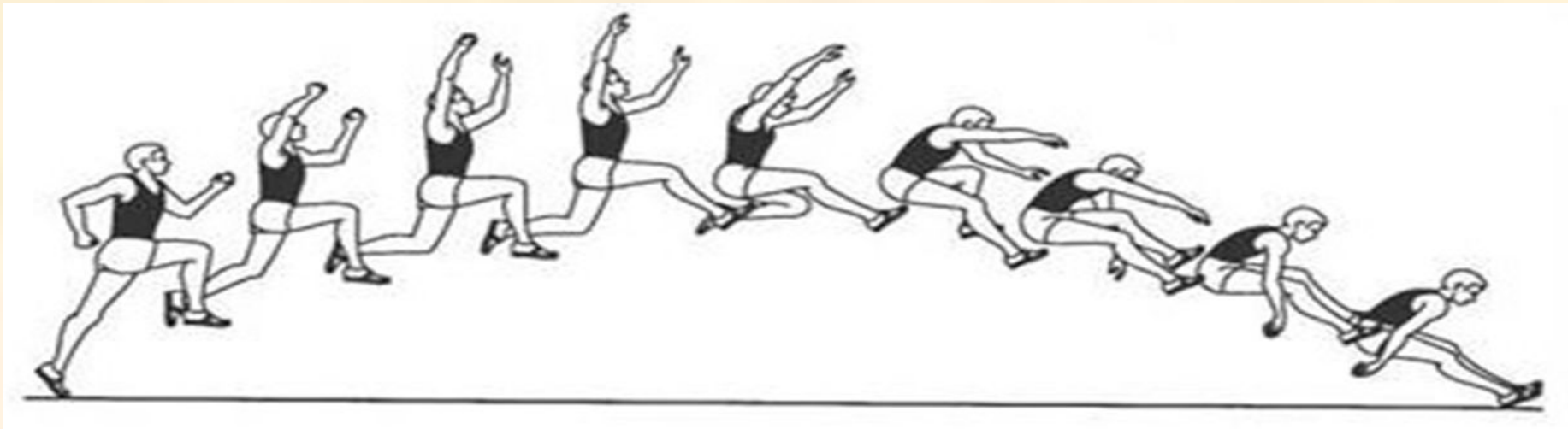
# Отталкивание

- Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания.
- Цель – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. придать начальную скорость.



# Полёт

- После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полётная фаза. Она подразделяется на три части:
  - Взлёт
  - Движение вперед
  - Подготовка к приземлению



# Приземление

- Эта заключительная часть прыжка имеет большое значение для его дальности.
- Прыгун выпрямляет ноги в коленных суставах, плечи уходят вперед, руки, чуть согнутые в локтевых суставах, отводятся как можно дальше назад.





# Метание малого мяча



# История

- Метание - древнейший вид легкой атлетики, имевший большую популярность еще в Древней Греции и включали в себя метание диска и копья. Раскопки показали, что диски в древности изготавливались из различного материала: камня, плотного дерева, железа, свинца. В VI в до н.э. стали появляться спортивные диски линзообразной формы разной массы и объема. Метание копья входило в программу соревнований на Олимпийских играх в Древней Греции. Сначала копье метали на точность, а затем - и на дальность.

# Определение

- Метание – это упражнение легкоатлетов, требующее больших мышечных усилий. Цель любого броска – переместить спортивный снаряд на максимально далёкое от спортсмена расстояние.
- Различают три вида:
  - Метание малого мяча
  - Метание различных дисков
  - Всевозможные ядра



# Метание малого мяча способом «из-за плеча»

Исходное положение: правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица.

Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу отвести в сторону, туловище наклонить вправо.

Затем выполнение самого броска, пронося правую руку над сверху над плечом. Туловище и ноги выпрямляются.

