**Легкая атлетика**

**Легкая атлетика** – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

 **Легкоатлеты** — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики. Федерации легкой атлетики Международная ассоциация легкоатлетических федераций (англ. International Association of Athletics Federations; IAAF) основана в 1912 году и объединяет в себе национальные федерации. Штаб квартира ассоциации находится в Монако. Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА) занимается развитием и популяризацией лёгкой атлетики в России, а также руководит проведением всероссийских соревнований.

**Европейская легкоатлетическая ассоциация** — европейский руководящий орган по легкоатлетическим видам спорта.

Содержание: Федерации легкой атлетики История развития легкой атлетики (кратко) Правила легкой атлетики Стадион для легкой атлетики Виды легкой атлетики Чемпионаты по легкой атлетике

История развития легкой атлетики (кратко) Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике. Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Короибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики. Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи. Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.

Как появилась легкая атлетика? Соревнования по легкой атлетике проводились на протяжении всего существования человечества. Изначально люди были заинтересованы исключительно в воспитании воинов, способных приносить победы в боях. Военный интерес к воспитанию физически развитых мужчин постепенно стал перерождаться в спортивные игры, основными состязаниями в которых были на выносливость и силу. С этого момента и началось зарождение легкой атлетики

 Правила легкой атлетики Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин. Беговые виды лёгкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:

 **квалификация;**

- ¼ финала;

 -½ финала;

-финал.

Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах. Стадион для легкой атлетики Легкоатлетические стадионы бывают открытыми или закрытыми. Обычно стадион совмещен с футбольным стадионом и полем.

Открытый стадион состоит из овальной 400 метровой дорожки, которая в свою очередь поделена на 8 или 9 дорожек, а также секторов для технических дисциплин. Зачастую соревнования по метанию копья или молота выносят за пределы стадиона, делается это по соображениям безопасности.

Закрытые стадионы (манежи) отличаются от открытых, более короткой дорожкой (200 м.) и числом дорожек на которые она поделена (4-6 шт.). Виды легкой атлетики Давайте рассмотрим, какие виды спорта входят в легкую атлетику.

 **Спортивная ходьба** – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей. Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.).

**Бег** — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года.

Бег в легкой атлетике представлен следующими видами:

-спринт,

-бег на средние дистанции,

-бег на длинные дистанции,

-барьерный бег,

-эстафета.

Виды бега в легкой атлетике:

 -Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м),

к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м.

- Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м),

дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м.

- Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м).

-Бег с препятствиями (стипль-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе.

- Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м).

-Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров).

 Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

 **Прыжок в высоту**  — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления.

**Прыжок с шестом** — техническая дисциплина, которая относится к вертикальным прыжкам. В данном прыжке легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.

**Прыжок в длину** относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести.

**Тройной прыжок** состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления.

 **Метания** — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена.

Виды метания в легкой атлетике:

-Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г.

-Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг.

-Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг.

- Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг.

-Метание копья. Мужское копье весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см. Многоборья — спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта. Что включает в себя легкая атлетика? Беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. На сегодняшний день в программу Олимпийских игр входит 24 вида у мужчин, и 23 вида у женщин

. Спортсмены соревнуются в:

-беге на 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 и 10 000 метров,

-марафонском беге (42,195 км), барьерном беге на 110 м (для женщин 100 м), беге на 400 м,

-стипль-чезе — беге на 3000 м с препятствиями,

- спортивной ходьбе на 20 и 50 км (только мужчины), прыжках в высоту, прыжках с шестом, прыжках в длину, тройном прыжке, толкании ядра, метании диска, метании молота, метании копья многоборьях — десятиборье у мужчин и семиборье — у женщин, эстафетах 4 по 100 и 4 по 400 метров.

К циклическим видам легкой атлетики относятся: спортивная ходьба, спринт, бег на средние и длинные дистанции.

 К техническим видам легкой атлетики относятся: метания, вертикальные и горизонтальные прыжки. Чемпионаты по легкой атлетике Летние Олимпийские игры. Чемпионат мира по лёгкой атлетике — проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам. Чемпионат мира в помещении — проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам. Чемпионат Европы по лёгкой атлетике — проводится с 1934 года, раз в два года. Чемпионат мира среди юниоров — проводится раз в два года, начиная с 1986 года. К участию допускаются спортсмены не старше 19 лет. Чемпионат мира среди юношей и девушек — проводятся раз в два года, начиная с 1999 года. К участию допускаются спортсмены, которым в год соревнования исполнится 16 и 17 лет. Чемпионат Европы в помещении — проводится с 1966 года, раз в два года по нечётным годам. Очередной чемпионат прошёл в 2015 году в Праге. Континентальный кубок ИААФ  — проводится раз в четыре года. Очередной Кубок прошёл в 2014 году в Маракеше (Марокко). Чемпионат мира по бегу по пересечённой местности — проводится раз в два года. Кубок мира по спортивной ходьбе — проводится каждые два года. Что развивает легкая атлетика?

 Основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость. Кроме этого во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

**1.Общие требования безопасности**

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

* отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
* прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
* имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

***Учащийся должен:***

* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
* не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
* быть внимательным при перемещениях по стадиону;
* знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

***Учащийся должен:***

* переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висячие сережки и т. д.);
* убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
* под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
* убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
* под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
* не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
* по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
* по команде учителя встать в строй для общего построения.

**3. Требования безопасности во время занятий**

**БЕГ**

***Учащийся должен:***

* при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
* во время бега смотреть на свою дорожку;
* после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
* возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
* в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
* при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;
* выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

**ПРЫЖКИ**

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.
Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.
***Учащийся должен:***

* грабли класть зубьями вниз;
* не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
* выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
* выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;
* после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернутся на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

**МЕТАНИЯ**

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.
***Учащийся должен:***

* перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
* осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
* при групповом метании стоять с левой стороны от метающего;
* в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
* находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
* после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;

при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда

* от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

***Учащийся должен:***

* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
* с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
* при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
* по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

* под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
* организованно покинуть место проведения занятия;
* переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мылом руки.

**Комплекс упражнений**

**1 день ( понедельник)**

**Суставная разминка**

Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

Упражнение « маятник» 6-7 раз

Приседание в выпаде 5-6 раз

Наклон вперед с отведением ноги назад 5-6 раз на каждую ногу

Плавание, стоя на коленях и ладонях 5-6 раз

Отжимание до 10 раз

Латеральное сгибание 5-6 раз

Сгибание корпуса по диагонали до 10 раз

**2 день( вторник)**

**Суставная разминка**

**Круговая тренировка**

Приседание 1 мин.

Отжимание 1 мин.

Джампинг – джек(прыжки с разведением рук и ног) 30 сек.

Выпады 45 сек.

Планка 30 сек.

Боковые подьемы 30 сек.

**3 день( среда)**

**Суставная разминка**

комплекс упражнений на пресс

Подьем таза 1 мин.

Подьем ног 1 мин.

Перекресные скручивания 1 мин.

Складка ( поднимание рук и ног) 30 сек.

Уголок 30 сек.

Планка 1 мин.

**4 день( четверг)**

Отдых.

**5 день( пятница)**

**Суставная разминка** Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

**Круговая тренировка**

Бег на месте с подниманием колен 40 сек.

Боковые скручивания 60 сек.

Касание стоп (и.п. лежа на спине) 40 сек.

Планка 40 сек.

Касание носка ( и.п. лежа на спине) 40 сек.

**6 день( суббота)**

**Суставная разминка** Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

- Упражнение джеки (прыжки с разведением рук и ног) 30 сек.

- Приседание у стены 30 сек.

- Отжимание 30 сек.

- Скручивание ( и.п. лежа на спине) 30 сек.

- Подьемы на стул 30 сек.

- Приседание 30 сек.

- Обратные отжимание ( от стула) 30 сек.

- Планка 30 сек.

- Бег на месте (с высоким подниманием бедра) 30 сек.

- Выпады 30 сек.

- Боковая планка 30 сек.

**7 день( воскресенье)**

Отдых .

**8 день (понедельник) 11 день(четверг)**

Планка 20 сек. Планка 30 сек.

Приседание 10 повторений Приседание 15 повторений

Отжимание 10 повторений Отжимание 15 повторений

**9 день(вторник) 12 день( пятница)**

Планка 20 сек. Отдых

Приседание 10 повторений **13 день( суббота)**

Отжимание 10 повторений Планка 35 сек.

**10 день(среда)** Приседание 20 повторений

Планка 30 сек. Отжимание 20 повторений

Приседание 15 повторений **14 день(воскресенье)**

Отжимание 15 повторений Отдых

**15 день(понедельник)**

**Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

**Разогрев** (выполняется интенсивно):

* прыжки Джампинг Джек — 30 секунд;
* бег на месте — 30 секунд;
* прыжки через скакалку — 100 раз.
* приседания — три подхода по 20 раз;
* подъём таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу;
* подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;
* лодочка — 3 подхода по 10 раз;
* планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода.

**16 день(вторник)**

1. **Суставная разминка.**
2. **Разогрев.**
3. **Круговая тренировка.** Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:

- 5 отжиманий;

- 10 подъёмов корпуса на пресс;

- 15 приседаний.

Растяжка

**17 день(среда)**

Отдых

**18 день(четверг)**

Суставная разминка

Разогрев

Обратные отжимания - 3 подхода по 10 раз

Выпады – 3 подхода по 10 раз на каждую ногу

Лодочка – 3 подхода по 10 раз

планка классическая → планка боковая в правую сторону → планка классическая → планка боковая в левую сторону — каждую держать по 30 секунд.

Растяжка

**19 день(пятница)**

Суставная разминка

Разогрев

**Круговая тренировка.** Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:

 - 5 отжиманий с широкой постановкой рук;

- 5 обратных отжиманий;

- 10 приседаний с выпрыгиванием;

- 30 секунд планки + 30 секунд отдыха.

**20- 21 день(суббота и воскресенье)**

Отдых.

**22 день( понедельник)**

**Суставная разминка**. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.

С высоким подниманием бедра на месте 3 \*30 сек.

Выпады 3 \* 10 на каждую ногу

Приседания 15 раз

Пресс 3\* по 20 раз

Планка 30 сек. + 30 сек. Отдых

**23 день( вторник)**

**Суставная разминка**

**Круговая тренировка.** Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:

- 5 отжиманий;

- 10 подъёмов корпуса на пресс;

- 15 приседаний.

Растяжка

**24 день( среда)**

**Суставная разминка**

**Основная работа.**

* прыжки Джампинг Джек — 30 секунд;
* бег на месте — 30 секунд;
* прыжки через скакалку — 100 раз.
* приседания — три подхода по 20 раз;
* подъём таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу;
* подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;
* лодочка — 3 подхода по 10 раз;
* планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода.

**25 день(четверг)**

**Отдых**

**26 день( пятница)**

**Суставная разминка**

**Основная работа**

Упражнение джеки (прыжки с разведением рук и ног) 30 сек.

- Приседание у стены 30 сек.

- Отжимание 30 сек.

- Скручивание ( и.п. лежа на спине) 30 сек.

- Подьемы на стул 30 сек.

- Приседание 30 сек.

- Обратные отжимание ( от стула) 30 сек.

- Планка 30 сек.

- Бег на месте (с высоким подниманием бедра) 30 сек.

- Выпады 30 сек.

- Боковая планка 30 сек.

**27 день( суббота)**

**Суставная разминка**

**Основная работа**

**Круговая тренировка.** Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:

* 5 отжиманий с широкой постановкой рук;
* 5 обратных отжиманий;
* 10 приседаний с выпрыгиванием;
* 30 секунд планки + 30 секунд отдыха.

**28 день(воскресенье)**

**Отдых**