|  |
| --- |
| **Индивидуальный план занятий для учащихся в период с 04.10.2021 по 09.10.2021** |
| **Группа 1 г. базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра1. И. п. - стойка на коленях, медленное падение до положения лежа
2. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза, вторая нога опирается на пол
3. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх и в сторону с подъемом таза, вторая нога опирается на пол
 | 2х 10 р.10 р. (л+п) х 2 р.3 х 10 р. | Ноги закрепить за крепкую опору |
| 4 | Выпрыгивание из полного приседа | 2х 10р  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 2 х 15 р. |  |
|  6 | Упражнение на спину | 2 х 15 р. |  |
| 7 | Отжимания | 2 х 10 р. |  |
| 8 | Пистолеты | 2 х 10 р. |  |
| Среда |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 5мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Выпрыгивание на месте со сменой ног на опоре  | 2х20 р  | Высота опоры 30-40 см |
| 4 | Бег на месте быстро | 2х 20 сек. | Отдых 1-2 минуты |
| 5 |  Быстрая разножка  |  2х20р |  |
| 6 | Прыжки на месте  | 100р  |  |
| 7 | Бег на месте | 2 мин. |  |
| 8 |  Упражнение на пресс  | 2 х 20 |  |
| 9  |  Упражнения на спину | 2 х 20 |  |
| 10 | Отжимания | 2 х 15 |  |
| 11 | Пистолеты | 2 х 10 |  |
| Суббота |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 5 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения (барьерная разминка) | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения с отягощением1. Разножка
2. Прыжки на месте
3. Высокое поднимание бедра
4. Выпрыгивание из полного приседа
 |   20 р. 20 р. 20 р. 10-15 р.  | Отягощение весом 2-3 кг |
| 4 | Бег на месте |  3-4минуты |  |
| **Группа 2 г. базового уровня** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения( упражнения на гибкость) | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра:1. И. п. – лежа на животе, партнер держит за стопу и с силой ее опускает на пол
2. И. п. стойка на коленях(стопы зафиксированы за опору, за диван) медленное падение до падения лежа
 | 3 х 15 р.3 х 15 р. |  |
| 4 | Бег на месте(бедро) быстро | 3 х 20 секунд | Отдых 2 минуты |
| 5 | Выпрыгивание из полного приседа | 3 х 15 р.  |  |
| 6 | «Стульчик» | 3 х 20 сек.  |  |
| 7 | Упражнения на силу1. Отжимания
2. Упражнение на пресс
3. Упражнение на спину ( «рыбка»)
4. Упражнение на стопу
 | 3 х 15 р.3 х 15 р.3 х 15 р.3 х 50 р. |  |
| Вторник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения(барьерная) | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Круговая тренировка1. Приседания
2. Упражнение на пресс(подъем туловища)
3. Разножка (широкая)
4. Упражнение на спину («рыбка»)
5. Прыжки на месте
6. Отжимания
7. Выпрыгивание из полуприседа
8. Высокое поднимание бедра
 |  2-3 р | 30 сек,+ 30 сек.отдых |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения(упражнения на гибкость) | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Выпрыгивание на месте со сменой ног | 5 х 20 р. |  |
| 4 | Быстрая разножка | 3 х 20 р. |  |
| 5 | Прыжки на месте | 200 р. |  |
| 6 | Быстрый бег на месте | 4 х 30 сек. |  |
| 7 | Упражнение на пресс | 4 х 20 р. |  |
| 8 | Упражнение на спину | 4 х 20 р. |  |
| 9 | Отжимания | 4 х 15-20 р. |  |
| 10 | Пистолеты | 4 х 10 р. |  |
| 11 | Упражнение на стопу | 4 х 50 р. |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8-10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения  | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на лестнице1. Прыжки на 2-х ногах через ступеньку
2. Прыжки через ступеньку на одной ноге
 | 50-60 р50 р |  |
| 4 | Упражнения с отягощением1. Приседания
2. Разножка
3. Высокое поднимание бедра (руки над головой)
4. Выпрыгивание из полного приседа
5. Упражнение на спину(«рыбка»)
6. Упражнение на пресс (подъем туловища)
 |  2 х 10-15 р.2 х 20 р.2 х 20 р.2 х 10-15 р.2 х 20 р.2 х 10 р. | Отягощение 2-3 кг |
| **Группа 4г. базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 минут |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения  | 20 минут |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра 1.и.п.стоя на коленях, медленное опускание вперед2.и.п.лежа на животе ,партнер держит за стопы и с силой опускает  |  5х 20 |  |
| 4 | Бег на месте (бедро) | 5х20 |  |
| 5 |  Выпрыгивание из полного приседа | 5х15  |  |
| 6 |  «стульчик» | 5х20  |  |
| 7 |  Упражнения на брюшной пресс | 3х15-20 |  |
| 8 | Отжимания  | 3х15-20 |  |
| 9 | Упражнения на спину  | 3х15 |  |
| Вторник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 10 минут  |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 минут |  |
| Основная часть |
| 3 |  Круговая тренировка  1.приседания 2.пресс 3 спина 4 прыжки на месте 5.разножка (широкая) 6.отжимания 7.выпригивание из полуприседа 8 .высокое поднимание бедра | 2-3 р  | 30 сек. работа + 30 сек, отдых Между сериями отдых 6-7 минут |
| 4 | Бег на месте | 5 минут |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 минут |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 минут |  |
| Основная часть |
| 3 | Выпрыгивание на месте на опоре со сменой ног  | 5х20 | Высота опоры 30-40 см |
| 4 | Быстрая разножка  | 5х20 |  |
| 5 | Быстрый бег на месте  | 5 х 30 секунд  |  |
| 6 | Прыжки на месте | 200 раз |  |
| 7 | Упражнения на пресс | 4х20 |  |
| 8 | Отжимания  | 4х15  |  |
| 9 | Спина | 4х15  |  |
| 10 | Пистолеты  | 3х10 |  |
| 11 | Бег на месте | 5 минут |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 минут |  |
| 2 |  О.Р.У. | 10 минут |  |
| 3 | Упражнения на лестнице 1.прыжки на 2-х ногах через ступеньку2.прыжки через ступеньку на одной ноге  | 60 разПо 60 раз | Если есть возмозможность |
| 4 | Упражнения с отягощением 1.разножка2.высокое поднимание бедра, предмет над головой3.выпрыгивание из полного приседа4.прыжки на месте | 20 рх4-520 р.х4-510-15 р.х4-520 р.х4-5 | Отягощение весом 4-5 кг  |
| 5 | Бег на месте | 5 минут |  |

**Теоретический материал 1 Б. У. , 2 Б. У. , 4 Б. У.**

**История развития легкой атлетики**

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания. Легкой атлетикой в нашей стране занимается большое количество человек. В настоящее время принимаются меры для вовлечения в занятия легкой атлетикой еще большего числа людей в целях достижения физического совершенства нашего народа, укрепления его здоровья, подготовки к профессиональной деятельности.

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая про­никла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта, так или иначе, используют упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают разви­ваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Начиная с раннего возраста легкоатлетические упражнения ши­роко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие воз­можности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленно­сти. Многие из этих упражнений могут выполняться на простей­ших площадках и на местности.

Легкоатлетические упраж­нения повышают деятельность всех систем организма, способству­ют закаливанию, являются одним из действенных факторов про­филактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возра­ста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физи­ческой подготовке призывников и военнослужащих.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировки по различ­ным видам спорта, в занятия фи­зической культурой людей старшего возраста.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сфор­мировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкую атлетику можно характеризовать как:

-  вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани
человеческих возможностей;

-  средство восстановления и реабилитации организма;

-  средство воспитания и развития подрастающего поколения;

-  учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разносторон­нее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют при­обрести широкий круг двигательных навыков, способствуют вос­питанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая под­готовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое исполь­зование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечи­вает высокую работоспособность.

Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многобо­рья. Классификация по половому и возрастному признакам: муж­ские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов.

Следующая классификация видов спорта приводится по мес­там проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссей­ные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения пре­обладающего проявления какого-либо физического качес­тва: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной вынос­ливости, специальной выносливости.

Рассмотрим группы видов легкой атлетики.

Ходьба - обычный способ передвижения человека, замечатель­ное физическое упражнение для людей всех возрастов. При дли­тельной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мыш­цы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхатель­ной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение. В соревнованиях применяется спортивная ходьба - наиболее сложная по технике, но вместе с тем самая эффективная. Скорость ее более чем в два раза выше скорости обычной ходьбы. Она требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а, следовательно, повышен­ных энергетических трат. В связи с этим занятия спортивной ходь­бой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы, улучшают их рабо­тоспособность, положительно влияют на развитие силы и осо­бенно выносливости, воспитывают волевые качества.

Соревнования по ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на различных трассах на дистанции от 3 до 50 км.

Участники соревнования по ходьбе обязаны соблюдать особен­ности техники ходьбы - ни на мгновение не терять соприкоснове­ния с дорожкой (фаза полета свидетельствует о переходе на бег). За нарушение этого правила, судьи снимают спортсмена с сорев­нований.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специаль­ной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10, 20 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 35, 50 км.

Классические виды: у мужчин - 20 и 50 км, у женщин - 20 км.

Бег - естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). Значительное число разновидностей бега яв­ляется органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усилива­ется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями. Так, например, длительный бег с небольшой скоростью, особенно в ле­су, парке, имеет большое гигиеническое значение и является одним из лучших средств оздоровления. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к занимающимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высо­кой скоростью включается в тренировку для развития силы и бы­строты.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать пре­пятствия, ориентироваться на местности.

Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное фи­зическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различ­ные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вы­зывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег - циклический вид, требующий проявления ско­рости (спринт), скоростной выносливости (300-600 м), специ­альной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, прово­дится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100, 200 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 м, одинаковые для мужчин и жен­щин.

Бег на выносливость:

-  средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже у мужчин и женщин;

-  длинные дистанции: 3000, 5000, 10 000 м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

-  сверхдлинные дистанции - 15000; 21,0975; 42,195; 100 км - проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

-  ультрадлинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег - по структуре смешанный вид, требующий про­явления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистан­ции: 60, 100 м у женщин; 110, 300 м и 400 м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требую­щий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистан­ции у женщин - 2000 м; дистанции у мужчин - 2000, 3000 м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близ­кий к циклическим видам, командный вид, требующий проявле­ния скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х100 м и 4x400 м проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4х200 м и 4х400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по дли­не, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у муж­чин, и 400 + 300 + 200 + 100 м - у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересеченной местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловко­сти. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции - 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин - 1, 2, 3, 4, 6 км.

Прыжки, как способ преодоления препятствий, характеризуют­ся кратковременными, но максимальными нервно-мышечными уси­лиями. На занятиях легкоатлетическими прыжками совершенству­ется умение владеть своим телом и концентрировать усилия; раз­виваются сила, быстрота, ловкость и смелость. Прыжки - одно из лучших упражнений для укрепления мышц ног, туловища и для приобретения так называемой прыгучести, которая необходима не только всем легкоатлетам, но и представителям других видов спор­та, особенно баскетболистам, волейболистам, футболистам, штан­гистам.

Легкоатлетические прыжки делятся на два вида: 1) через вер­тикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть возмож­но выше, - прыжок в высоту и прыжок с шестом; 2) через гори­зонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть возможно даль­ше, - прыжок в длину и тройной прыжок. Достижения в прыжках измеряются в метрах и сантиметрах. Кроме прыжков с разбега в тренировке используются прыжки с места в высоту, длину и тройной.

К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков (вертикальные):

а) прыжок в высоту с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, пры­гучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков (горизонтальные):

а) прыжки в длину с разбега - по структуре относятся к смешанному виду, требующему от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) тройной прыжок с разбега - ациклический вид, требую­щий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Метания - упражнения в толкании и бросании специальных снарядов на дальность. Результаты измеряются в метрах и сан­тиметрах. Метания характеризуются кратковременными, но мак­симальными усилиями не только мышц рук, плечевого пояса, ту­ловища, но и ног. Чтобы далеко метать легкоатлетические снаря­ды, необходимы высокий уровень развития силы, быстроты, лов­кости и умение концентрировать свои усилия. Занятия метаниями способствуют не только развитию этих важных качеств, но и гармоничному развитию мускулатуры всего тела.

В зависимости от способа выполнения легкоатлетические ме­тания делятся на три вида: 1) броском из-за головы (копье, гра­ната); 2) с поворотами (диск, молот); 3) толчком (ядро).

Легкоатлетические метания можно также разделить на метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами.

Различие способов метаний связано с формой и весом снаря­дов. Легкие снаряды можно дальше метнуть из-за головы с пря­молинейного разбега. Более тяжелые снаряды удобнее метать с поворотами, а такой тяжелый снаряд, как ядро, не имеющий спе­циальной ручки, удобнее толкать.

Метание копья (гранаты, мяча) - ациклический вид, тре­бующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска и молота - ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограничен­ное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра - ациклический вид, требующий от спорт­смена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкос­ти. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья.

Многоборья включают в себя различные виды бега, прыжков и метаний. Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства им нужны быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость пры­гуна, смелость барьериста и шестовика, выносливость бегуна на средние дистанции. А выполнение программы многоборья в целом требует отличной общей выносливости и высокоразвитых волевых качеств.

Классическими видами многоборья являются: у муж­чин - десятиборье, у женщин - семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин - пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин - девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав мно­гоборья, определяются спортивной классификацией, замена ви­дов не допустима.

Бег, прыжки и метания являются наиболее древними и естественными физическими упражнениями в мире. В античные времена они были основной частью физического воспитания, а в средние века в различных формах культивирова­лись крестьянами, горожанами и рыцарями, причем большей частью в виде состязаний и игрищ во время народных празднеств и охоты. Однако история легкой атлетики, как принято считать, ведет свое на­чало с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Гре­ции (776 г. до нашей эры).

Считается, что начало истории современной легкой атлетики, положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащих­ся колледжа в г. Регби в 1837 г., после чего такие соревно­вания стали проводиться и в других учебных заведениях Англии. Позднее в программу соревнований стали включать бег на ко­роткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а с 1851 г. - прыжки в длину и в высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными. В 1865 г. был основан Лондонский атлетический клуб, популяризировавший лег­кую атлетику.

Любительская атлетическая ассоциация – высший орган легкоатлетического спорта, объединившая все легкоатлетические организации Бри­танской империи, была организована в 1880 г.

В США атлетический клуб был организован в Нью-Йорке в 1868 г., Студенческий спортивный союз в 1875 г., затем легкая атлетика достигла широкого распространения в американских уни­верситетах. Это обеспечило в последующие годы (до 1952 г.) ве­дущее положение американских легкоатлетов в мире. К 1880-1890 гг. любительские легкоатлетические ассоциации были соз­даны уже во многих странах мира.

Широкое развитие современной легкой атлетики связано с возрождением Олимпийских игр в 1896 г., в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей была отведена ведущая роль. И сегодня олимпийские игры мощный стимул для развития спор­та, и в частности легкой атлетики, во всем мире.

В 1912 г. была основана Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ), которая в настоящее время объединяет более 150 национальных федераций. Начиная с 1983 г. ИААФ проводятся первенства мира. Первенства мира по ходьбе разыгрываются с 1976 г. Федерации - члены ИААФ осуществляю спортивные связи, и проводят соревнования на основе устава и правил ИААФ. Этот орган со­стоит из совета ИААФ и комитетов: технического (по правилам и рекордам), медицинского, по спортивной ходьбе, проведению кроссов и женской легкой атлетике.

В ИААФ входят и континентальные организации. Для руководства развитием легкой атлетики в странах Евро­пы и регулирования календаря европейских соревнований, их про­ведения была создана в 1967 г. Европейская атлетическая ассо­циация (ЕАА). Позднее были организованы Региональная группа Океании, Африканская конфедерация легкой атлетики (АААК), Азиатская ассоциация легкой атлетики (АААА), Атлетическая ассоциация Северной и Центральной Америки и Атлетическая ассоциация Южной Америки. Для того, чтобы согласовать и скоординировать международные соревнования, проводимые в различных странах, ежегодно собирается «календарный конгресс» ИААФ. Конгресс формирует и утверждает международный календарь спортивных соревнований на предстоящий год, в кото­ром указываются также сроки проведения национальных первенств.

Возникновение легкой атлетики в России связано с организа­цией в 1888 г. спортивного кружка в Тярлове, близ Петербурга. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по легкой атлетике было про­ведено в 1908 г. В нем приняло участие около 50 спортсменов.

В 1911 г. создается Всероссийский союз любителей легкой ат­летики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, Мо­сквы, Киева, Риги и других городов. В 1912 г. русские легкоатле­ты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации соревнований выступление русских легкоатлетов бы­ло неудачным - никто из них не занял призового места.

После Великой Октябрьской социалистической револю­ции в нашей стране были созданы условия для физического вос­питания советских людей, спортивного роста молодежи. С первых лет образования Советского государства легкая атлетика стала развиваться как массовый вид спорта.

Большую роль в этом сыграл Всевобуч. По его инициативе в ряде городов состоялись крупные соревнования, в программе ко­торых главное место отводилось легкой атлетике.

В 1922 г. в Москве впервые проведено первенство РСФСР по легкой атлетике. Первые международные соревнования советских легкоатлетов состоялись в 1923 г., где они встретились со спортсменами Рабочего спортивного союза Финляндии.

Важное значение для дальнейшего развития физической куль­туры имело Постановление ЦК РКП (б) от 13 июля 1925 г., в котором, в частности, отмечалась положительная роль спортивных соревнований. В 1927 г. был проведен Всероссийский праздник физической культуры в Москве, а в 1928 г. Всесоюзная спарта­киада.

Развитию легкой атлетики в нашей стране в большой мере способствовало введение в 1931 г. Всесоюзного комплекса ГТО, в котором широко представлены основные виды легкой атлетики. В связи с этим значительно увеличилась массовость занимающих­ся легкой атлетикой и расширилась сеть спортивных сооружений.

В предвоенные годы советские легкоатлеты значительно повы­сили уровень своих достижений. Н. Думбадзе в метании диска установила рекорд мира (1939), Н. Озолин в прыжке с шестом трижды превышал рекорд Европы (1937-1939), Н. Ковтун первым преодолел высоту 2 м (1937). Результаты международного клас­са показали: К. Лаптева в метании копья, Т. Севрюкова в толка­нии ядра, П. Головкин в беге на 100 м, И. Степанченок и Г. Быстрова в барьерном беге, А. Гидрат в прыжках в высоту, А. Арбуз-ников в тройном прыжке, Л. Митропольский в толкании ядра, Г. Пужный в беге на 100 м и др.

В 1934-1935 гг. начали создаваться детские спортивные шко­лы (ДСШ) в Москве, Ленинграде, Киеве, Тбилиси, Ростове-на-Дону, Харькове, Горьком, Ташкенте и других городах. В 1936 г. по инициативе заслуженного мастера спорта СССР В. И. Алексе­ева в Ленинграде была создана ныне широко известная специали­зированная школа по легкой атлетике.

В 1935-1937 гг. появились детские спортивные организации «Юный динамовец», «Юный спартаковец», «Юный локомотивец».

В 1941 г. была введена Единая всесоюзная спортивная клас­сификация, которая в связи с начавшейся Великой Отечественной войной, естественно, не могла получить широкого применения.

В 1949 г. она была пересмотрена. В дальнейшем, начиная с 1949 г., спортивная классификация корректируется на каждый очередной четырехлетний олимпийский цикл. В 1965 г. были введены новые спортивные звания «Мастер спорта СССР международного клас­са» и «Кандидат в мастера спорта СССР».

В 1952 г. советские спортсмены впервые участвовали в Олим­пийских играх.

Важную роль в развитии легкой атлетики играют всесоюзные спартакиады народов СССР, которые проводятся раз в 4 года, на­чиная с 1956 г., и в которых широко представлена программа легкоатлетических состязаний.

В СССР ежегодно с 1958 г. проводятся международные сорев­нования памяти братьев Знаменских и с 1963 г. международные соревнования на призы газеты «Правда».

С 1962 г. ежегодно проводится всесоюзный кросс на приз га­зеты «Правда», а с 1982 г. День бегуна. Эти соревнования стали подлинно массовыми.

В 1978 г. конгресс ИААФ принял решение проводить в год, предшествующий олимпийским играм, чемпионаты мира. В четырех­летнем цикле проводятся следующие соревнования: чемпионат ми­ра (раз в 4 года); Кубок мира (раз в 4 года); континентальные первенства (раз в 3 года); Кубок Европы для мужских и жен­ских команд (раз в 2 года); чемпионат Европы среди юниоров (раз в 2 года); чемпионат Европы в закрытых помещениях (еже­годно); традиционные международные соревнования и матчевые встречи.

В 1980 году Московская Олимпиада дала новый импульс развитию легкой атлетики в СССР. Вплоть до распада Советского Союза атлеты страны неоднократно побеждали и занимали призовые места на международных соревнованиях.

После распада СССР, Россия стала ее полноправной правоприемнецей, возрождая старые и создавая новые традиций легкоатлетического спорта, соблюдая все обязательства и требования международных организаций. С этого момента начинается новейшая история легкой атлетики в России.

.