|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 бедра   1. 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 отягощением   1. 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 силу   1. 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 тренировка   1. 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 лестнице   1. Прыжки на 2-х ногах через ступеньку 2. Прыжки через ступеньку на одной ноге | 50-60 р  50 р |  |
| 4 | Упражнения с отягощением   1. 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 вперед  2.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 ступеньку  2.прыжки через ступеньку на одной ноге | 60 раз  По 60 раз | Если есть возмозможность |
| 4 | Упражнения с отягощением  1.разножка  2.высокое поднимание бедра, предмет над головой  3.выпрыгивание из полного приседа  4.прыжки на месте | 20 рх4-5  20 р.х4-5  10-15 р.х4-5  20 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.

.