**Задание по физической культуре - 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Класс | Дата | Темы и вопросы для изучения | Cправочные материалы | Домашнее задание | Форма сдачи |
| 1 | 10 А | 6.04.2020 | 1. ТБ на уроках легкой атлетике (конспект)2. История возникновения легкой атлетике | [**infourok.ru**](https://infourok.ru/)Приложение 4Приложение 5 | 1.Составить комплекс утренней гимнастики | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 7.04.2020 | 1. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (конспект) | Приложение 3 | 1.Составить комплекс ОРУ в парах | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |
| 8.04.2020 | 1. Что такое легкоатлетическое многоборье (конспект)2. Кроссовый бег. (конспект) | Приложение 1[**life4health.ru**](https://life4health.ru/)Приложение 2[**sportwiki.to**](http://sportwiki.to/) | 1.Составить комплекс ОРУ на развитие силы | WhatsApp- 8938-132-54-69, электронная почта ksenya-kos87@mail.ru |

Приложение 1

**Кроссовый бег. Виды и техника бега. Начинающим и особенности**

Кроссовый бег – это преодоление дистанции по пересеченной местности — лесу, парку, полю и пр. Кросс — слово английского происхождения, глагол «to cross» означает «пересекать». А еще это состязательная беговая дисциплина, получившая большое распространение в нашей стране, ландшафты которой прекрасно подходят для занятий и соревновательных забегов. На дистанции бегунов могут поджидать разнообразные трудности, создаваемые самой природой. Отсюда и необходимость использования особой техники бега.

Пожалуй, любой знает, что такое кросс и кроссовки. Но не все осведомлены, что кроссовый бег зародился в Великобритании в 19 в. из обычной детской игры в догонялки. Там же состоялся и первый турнир, для чего был выделен один из парков в Уимблдоне. Забег имел весьма экстремальный характер — участники перепрыгивали через заборы, перебирались через ручьи и неглубокие речки, продирались сквозь кустарник.

Современный кросс значительно отличается от того, что существовал в прошлом. Он по-прежнему очень популярен в Англии и входит в обязательную школьную программу. Ежегодно организуются состязания по кроссу на национальном уровне, победители которых представляют страну на международной арене.

Этот вид бега получил признание не только в Англии, но и в России. Каждому отечественному школьнику известно, что значит бежать кросс. Соревновательные забеги также проводятся и представляют собой очень зрелищное действо, а любой современный спортсмен, независимо от того, каким видом спорта он занимается, обязательно участвовал в кроссе.

**Что представляет собой кроссовый бег**

Легкоатлетический кросс — это серьезное испытание физической формы и выносливости его участников, ведь им необходимо не только поддерживать нужный темп, но и преодолевать естественные преграды, появляющиеся на пути. Его главное отличие от других [беговых дисциплин](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/beg/) состоит в том, что спланировать тактику забега и расслабиться, набрав необходимую скорость, не получится, ведь дистанция очень богата неожиданностями.

Как уже было сказано, кроссовый бег — это бег по пересеченной местности, с подъемами, спусками, деревьями, кустарниками и прочими ландшафтными сюрпризами. Кроме того, забеги проводятся с весны по осень, независимо от погодных условий, и часто спортсменам приходится бежать и в дождь, и в снег. Иногда трассу «развозит» так, выполнить подъем без шипованной обуви не представляется возможным. Порой приходится фиксировать кроссовки на ногах при помощи липкой ленты, иначе есть риск просто оставить обувь где-нибудь в грязи. Но и это не всегда помогает: некоторые все же достигают финишной черты в одном ботинке или же вовсе без них. Никто не сходит с дистанции и не остается на полпути, обшаривая лужу в поисках своей обуви, ведь даже босой спортсмен приносит очки своей команде.

Протяженность кроссовой трассы варьирует в пределах от 3 до 12 км. Самыми распространенными являются дистанции на 4 и 8 км у женщин и на 12 км у мужчин.

Кроссовый бег предполагает отсутствие противопоказаний по здоровью, наличие высокого уровня подготовленности, отличной выносливости, внимательности, собранности и соответствующей экипировки, поскольку выступает огромной нагрузкой на человеческий организм. В то же время он способствует укреплению мышц верхних и нижних конечностей, тренировке сердца и диафрагмы, улучшению кровообращения, а с каждым занятием растут еще и скоростные показатели бегуна.

**Виды кроссового бега**

В зависимости от местности, где проводятся соревнования, кросс подразделяется на несколько видов, имеющих свою специфику.

**Классический кроссовый бег**

Для таких забегов используются леса и парки, где нет больших перепадов высот, а встречаются лишь небольшие бугры. Принять участие в таком кроссе может любой желающий, независимо от наличия специальных навыков бега.

**Скайраннинг**

Этот вид спорта одни относят к **альпинизму**, другие — к беговой дисциплине. На связь с кроссом указывает корень слова «running» (бегущий). Трассы проходят в горах, на разных высотах.

В скайраннинге 3 основные соревновательные программы:

1. Вертикальный километр. Название говорит само за себя: между стартом и финишем дистанция имеет перепад высот в 1 км, а ее общая протяженность составляет 5 км.
2. Высотная гонка. Это прохождение трассы в 18-30 км на высоте
3. Высотный марафон. Преодоление дистанции в 30-42 км на 4 тыс. м. над уровнем моря.

[**Трейлраннинг**](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/treilranning/)

Такой кроссовый бег характеризуется очень рельефной местностью. Причем трасса не оборудуется заранее, на нее просто наносится разметка, чтобы участники забега не заблудились. Длина дистанции может достигать более 100 км, а на ее преодоление порой уходит не один день.

**Спортивное ориентирование**

Это кросс, включающий в себя элементы ориентирования на местности. Здесь целью спортсмена выступает отыскать на местности контрольные пункты и достичь их быстрее своих конкурентов, двигаясь при этом любым путем. Трассы в этом виде бега могут иметь протяженность 1,5 — 35 км. Помимо беговых навыков спортсмену необходимо уметь читать карту и ориентироваться на местности.

В отличие от классического кросса, для скайраннинга, трейлраннинга и спортивного ориентирования необходимо дополнительное снаряжение. Так, бегуну-ориентировщику требуются карта и компас; участнику трейлраннинга и скайраннинга — теплые вещи, запас питьевой воды, компас и пр. Перечень необходимого инвентаря разрабатывается, как правило, организаторами состязаний.

**Техника кроссового бега**

Использует те же технические основы, что и другие беговые направления. Его специфика заключается в том, что на разных отрезках трассы техника может изменяться в зависимости от ландшафта. «Ломающаяся» техника обусловлена, прежде всего, вопросами безопасности, ведь кросс по пересеченной местности отличается высокой вероятностью получения травмы.

На стадионе или на шоссе под ноги спортсмену крайне редко может попасть какой-либо посторонний предмет. А вот на дистанции для кросса шишки, камни, корни деревьев — обычное явление. Поэтому постановка стопы на носок или с носка на пятку недопустима. Спортсмену следует бежать с пятки на носок или же приземляться на полную стопу, это в разы безопаснее и удобнее, особенно в скайраннинге и трейлраннинге.

Кроссовый бег довольно часто сопряжен со скоростным спуском, который с точки зрения техники намного сложнее подъема в гору или на холм. Поднимаясь на возвышенность, бегун ставит ногу на переднюю часть стопы, перенося затем опору на полную стопу. Стопа при этом должна располагаться параллельно поверхности холма. С помощью такой техники можно добиться наибольшего ускорения, уменьшив при этом нагрузку на колени и мускулатуру ног.

Руки спортсмена работают в принципе так же, как и в других видах бега. Отличия имеются лишь у трейлраннинга и скайраннинга, где допускается применение палок на подъемах.

**Как подготовиться к кроссу**

Для тех, кто желает принять участие в легкоатлетическом кроссе, имеется несколько несложных рекомендаций, которые помогут подготовиться к забегу:

* Необходимо поставить четкую цель, то есть решить для себя, что должно стать результатом состязания (личный рекорд, самоутверждение и т.д.).
* Как следует позаботиться о снаряжении. Понадобиться одежда по погоде (она должна быть достаточно свободной, чтобы не сковывать движений, но при этом не болтаться, словно балахон), две футболки на смену, запас питьевой воды и качественные шипованные кроссовки.

Перед тренировками и перед соревнованиями выполнять растяжку, чтобы разогреть мускулатуру, суставы и связки.

Не ограничивать себя в питании. Но употреблять пищу небольшими порциями не менее 6 раз в день.

Для пробежек использовать различные маршруты и типы рельефа. Это поможет развить чувство баланса, а также выносливость и силу воли.

Для чего необходим кроссовый бег? Почему им занимаются и в среде профессиональных бегунов, и в армии, и в школе? — Кросс выступает универсальным средством подготовиться к преодолению длинных дистанций, развить силу, выносливость, закалить дух. Многие известные бегуны одерживали первые победы в кроссах, готовясь тем самым к главным соревнованиям в их спортивной карьере.

Приложение 2

**Многоборье в легкой атлетике**

**Источник: «**[**Легкая атлетика**](http://sportwiki.to/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)**»**,

Современное **легкоатлетическое многоборье** берет начало еще с античных олимпиад, где древние спортсмены соревновались в комбинации нескольких [дисциплин](http://sportwiki.to/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8). Правила современного десятиборья были разработаны в 1911 г., ив 1912 г. вид как отдельная дисциплина был включен в программу Олимпийских игр. Многоборья включают в себя различные виды [бега](http://sportwiki.to/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [прыжков](http://sportwiki.to/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8_%D0%B2_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5) и [метаний](http://sportwiki.to/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5). Названия их определяются по числу входящих видов: десятиборье, семиборье, пятиборье и т.д.

В настоящее время мужчины соревнуются в десятиборье, а женщины - в семиборье.

**Десятиборье**. Проводится два дня подряд со следующей последовательностью видов:

* первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м;
* второй день: бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.

**Семиборье**. Проводится два дня подряд со следующей последовательностью видов:

* первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м;
* второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

Соревнования по отдельным видам, входящим в состав многоборий, проводятся в соответствии с требованиями данных [дисциплин](http://sportwiki.to/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8). *Исключением можно считать то, что в беговых видах многоборья в каждом забеге разрешен только один фальстарт без дисквалификации спортсмена, его совершившего*. Любой спортсмен/ спортсмены, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в соревновании (дисквалифицируется). Кроме того, в прыжках в длину и в каждом из видов метаний участнику предоставляется только по три попытки.

В соревнованиях перерывы между окончанием одного вида и началом другого, по возможности, делаются не менее 30 мин. Рекомендуется, чтобы интервал времени между финишем последнего вида в первый день и стартом первого вида во второй день был не менее 10 ч.

*Места спортсменов определяются в соответствии с общим количеством набранных очков по специальным таблицам*[*ИААФ*](http://sportwiki.to/%D0%98%D0%90%D0%90%D0%A4)*для подсчета очков в многоборъях (при этом учитывается именно показанный спортсменом результат, а не занятое место)*.

Программа тренировок по троеборью

**Троеборье**, которое требует от спортсмена высокого уровня в трех дисциплинах, - настоящий вызов для спортсменов с точки зрения физической и психологической выносливости. Залог успеха в этом виде спорта - эффективность тела спортсмена при использовании основного источника энергии - свободной жирной кислоты. Пример модели периодизации приведен в таблице.

* **доминирующая**[**энергетическая система**](http://sportwiki.to/%D0%AD%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8B_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0): [аэробная](http://sportwiki.to/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8);
* **эргогенезис**: 5% лактатная система, 95% аэробная система;
* **основные источники энергии**: [гликоген](http://sportwiki.to/%D0%93%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD), свободная жирная кислота;
* **ограничивающий фактор**: [долгосрочная мышечная выносливость](http://sportwiki.to/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D1%8B%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C);
* **цели тренировки**: долгосрочная мышечная выносливость, [максимальная сила](http://sportwiki.to/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B0).

Приложение 3

Приложение 3

Влияние физической культуры на формирование личности

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека. Поэтому, занимаясь физическими упражнениями, человек не только развивает и совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие качества личности — нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность и терпимость и т. п. Он развивает у себя инициативу, самостоятельность, стремление к творчеству, формирует мировоззрение и воспитывает критическое отношение к собственным поступкам. Положительные свойства, приобретаемые человеком в результате физкультурной деятельности, формируют его как целостную личность, обладающую высоким уровнем общей культуры [1].

Между работой центральной нервной системой (ЦНС) и работой опорно — двигательного аппарата человека существует тесная связь, поэтому физическая активность имеет значение для нормального течения психических процессов. Функции ЦНС зависит от активности мышц. Импульсы проприорецепторов сигнализирует мозгу о совершаемых движений и нервные клетки повышают тонус коры головного мозга из-за чего возрастает функциональная способность.

Занимаясь физической культурой человек учится регулировать зрительные, осязательные, мышечно-двигательных действий и вестибулярные ощущения, и восприятие, еще развивается мышление, память, воля.

От занятий спортом человек испытывает удовлетворения, чувство радости. А также появляется агрессивность, жестокость и гордость, еще расслабление.

Г.Е. Ступина провела исследование эмоциональных сфер физически подготовленных и неподготовленных людей. Сравнительный анализ показателей физического и психического состояния позволил выявить то, что высокий уровень агрессивности, фрустрации и ригидности зависит от уровня физической подготовленности. Следовательно, при повышении уровня развития двигательных качеств с помощью целенаправленных физических упражнений можно способствовать снижению уровня агрессивности, фрустрации и ригидности, что в дальнейшем будет способствовать формированию гармонично развитой личности [2].

Мы провели исследование в школе №8 Елабужского района Р.Т. (6-9 класс), что бы выяснить помогает ли физическая культура, развитию и формированию личности.

Для изучения мы использовали многофакторный личностный опросник Р. Кэттелла (16-ти факторный). Условно разделили испытуемых на две группы, те кто усердно занимается спортом, и те кто предпочитает не ходить на урок физической культуры. Результаты особо не отличались учащихся, но результаты по фактору B 2 группа в основном ( 72%) имели высокий интеллект, а первая группа (63%).

Также по фактору С вторая группа имела высокую процентную соотношение (65%), чем первая группа (56%).По фактору G, различих особо нет ( 1 группа- 67%, 2 группа- 65% имеют супер- эго).По фактору N, в 1 группе преобладает дипломатичность 65%, а во второй группе 63% прямолинейность.

Дети занимающие спортом, в основном имеют цель в жизни, стараются достичь хороших результатов. Особенность физической культуры — формирование нравственной, морально-этнической качества личности.

В самосознание личности объектом является сам человек, занимающийся физической культурой. Он должен быть самоуверенным, прислушиваться к самому себе.

Также люди, занимающие физической культурой, формируется волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность.

Спорт влияет на формирование важной черты личности, в значительной степени, определяющей результативность, плодотворность, полезность человеческой деятельности, её вклад в общее дело. Видно также, что влияние это на уровень притязаний человека может быть разнонаправленным в связи с тем, как протекает жизнь этого человека в спорте. Своеобразие спортивной деятельности формирует и самооценку личности [3].

Благодаря физической культурой у людей появляется смелость, быстрота, умение не сдаваться и сила.

Таким образом, можно сказать, что физическая культура влияет на формирование личности человека. Физическая культура развивает и формирует самоуверенность, целеустремленность, силу, смелость, упорство, настойчивость и другие.

Под физической культурой личности понимается совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу (телесность), вести здоровый образ жизни. Занимаясь физической культурой, человек познаёт себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Все эти положительные свойства, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры человека. Всесторонне развитая личность быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности. Таким образом, мы видим, что физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Именно поэтому физическая культура и спорт выступают важнейшим условием разностороннего развития личности

Приложение 4

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда обучающимся (воспитанникам)**

**при проведении занятий по** ***легкой атлетике***

**ИОТ-02-09**

**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 необорудованных 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.

Приложение 5.

**Лёгкая атле́тика** — [олимпийский вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0), включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: [беговые виды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [спортивную ходьбу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [технические виды (прыжки и метания)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [многоборья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D1%8F), [пробеги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D1%88%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B5) (бег по шоссе) и [кроссы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%87%D1%91%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Руководящий орган — [Международная ассоциация легкоатлетических федераций](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9) (ИААФ), создана в [1912 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1912_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год). ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)» .

История

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх [Древней Греции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F) ([776 год до нашей эры](https://ru.wikipedia.org/wiki/776_%D0%B3%D0%BE%D0%B4_%D0%B4%D0%BE_%D0%BD._%D1%8D.)).

Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Ба уш, [Германия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, [Великобритания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, [Ирландия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F)), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, [Канада](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0)) и др.[[*источник не указан 2301 день*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F%3A%D0%A1%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B8_%D0%BD%D0%B0_%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8)] Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащиеся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.

Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а в [1851](https://ru.wikipedia.org/wiki/1851) г.— прыжки в длину и высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными, положившие начало традиционным двусторонним матчам.

В [1865 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1865_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) был основан [Лондонский атлетический клуб](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9B%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1&action=edit&redlink=1), популяризировавший лёгкую атлетику, проводивший соревнования и наблюдавший за соблюдением статуса о любительстве. Высший орган легкоатлетического спорта — любительская атлетическая ассоциация, объединившая все легкоатлетические организации Британской империи. Организована в [1880](https://ru.wikipedia.org/wiki/1880) г.

Несколько позднее, чем в Великобритании, стала развиваться лёгкая атлетика в США (атлетический клуб в Нью-Йорке организовался в [1868](https://ru.wikipedia.org/wiki/1868) г., студенческий спортивный союз — в [1875](https://ru.wikipedia.org/wiki/1875) г.), где быстро достигла широкого распространения в университетах. Это обеспечило в последующие годы (до [1952](https://ru.wikipedia.org/wiki/1952) г.) ведущее положение американских легкоатлетов в мире. К 1880—1890 г. во многих странах мира были организованы любительские легкоатлетические ассоциации, объединившие отдельные клубы, лиги и получившие права высших органов по лёгкой атлетике.

Широкое развитие современной лёгкой атлетики связано с возрождением олимпийских игр ([1896](https://ru.wikipedia.org/wiki/1896) г.), в которых, отдавая дань древнегреческим олимпиадам, ей отвели наибольшее место. И сегодня [Олимпийские игры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B) — мощный стимул для развития лёгкой атлетики во всем мире.

Начало распространению лёгкой атлетики в России было положено в [1888](https://ru.wikipedia.org/wiki/1888) г., когда в [Тярлево](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%8F%D1%80%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE%22%20%5Co%20%22%D0%A2%D1%8F%D1%80%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE), близ [Петербурга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3), был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу. Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в [1908](https://ru.wikipedia.org/wiki/1908) г. В нём приняли участие около 50 спортсменов.

В [1911](https://ru.wikipedia.org/wiki/1911) г. создаётся Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, [Москвы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0), [Киева](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%B5%D0%B2), [Риги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%B3%D0%B0) и других городов.

В [1912](https://ru.wikipedia.org/wiki/1912) г. российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх — в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации выступление российских легкоатлетов прошло неудачно — никто из них не занял призового места.

После [Октябрьской революции 1917 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%86%D0%B8%D1%8F) большую роль в развитии лёгкой атлетики сыграл [Всевобуч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87). По его инициативе в ряде городов состоялись крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось лёгкой атлетике: в [Омске](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA) — [I Сибирская олимпиада](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=I_%D0%A1%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0&action=edit&redlink=1), в [Екатеринбурге](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3) — [I Приуральская олимпиада](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=I_%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0&action=edit&redlink=1), в Ташкенте — Среднеазиатская, в Минеральных Водах — Северокавказская. В [1919](https://ru.wikipedia.org/wiki/1919) г. в Москве впервые было проведено первенство [РСФСР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%A1%D0%A4%D0%A1%D0%A0) по лёгкой атлетике. Первые международные состязания советских легкоатлетов состоялись в 1920 г. Они встретились со спортсменами рабочего спортивного союза Финляндии.

Организация

Высшим руководящим органом, регулирующим проведение соревнований и развитием лёгкой атлетики как вида спорта, является [Международная ассоциация легкоатлетических федераций](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9) (ИААФ). ИААФ определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов легкоатлетов. Главные старты, проводимые под эгидой ИААФ — это соревнования по лёгкой атлетике в программе Олимпийских игр, а также чемпионаты мира на открытых стадионах и в закрытых помещениях.

Крупнейшие региональные организации:

* [EAA](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) — Европейская ассоциация лёгкой атлетики под эгидой которой проводятся Чемпионаты Европы (открытый и закрытый).
* [USA T&F](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=USA_Track_%26_Field&action=edit&redlink=1)[[en]](https://en.wikipedia.org/wiki/USA_Track_%26_Field) — Ассоциация лёгкой атлетики США
* [Всероссийская федерация лёгкой атлетики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8)

Соревнования

Разница между коммерческими и некоммерческими соревнованиями главным образом состоит в подходе к отбору атлетов и различном толковании правил. На коммерческих стартах:

* соревнования проводятся обычно в один круг;
* любое количество участников от страны, в том числе wildcard, могут получить участники от страны организатора;
* допускается использование [пейсмейкеров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BA%D0%B5%D1%80_%28%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BA%D0%B5%D1%80%20%28%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29) в беговых дисциплинах;
* допускается уменьшение количества попыток в технических дисциплинах до 4 (вместо 6);
* мужчины и женщины могут участвовать в одном забеге;
* нестандартный подбор видов в легкоатлетические многоборья.

Всё это обычно делается с целью повышения зрелищности и динамизма спортивного соревнования.

**Некоммерческие соревнования**

[Летние Олимпийские игры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D0%BD%D0%B0_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85) — лёгкая атлетика в программе Игр с 1896 года.

* [Чемпионат мира по лёгкой атлетике](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5) — проводится с 1983 года, раз в два года по нечётным годам. [Чемпионат 2013 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5_2013) прошёл в [Москве](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0). [Следующий чемпионат](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5_2015) прошёл в 2015 году в Пекине.
* [Чемпионат мира в помещении](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5_%D0%B2_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8) — проводится с 1985 года, раз в два года по чётным годам. Последний чемпионат прошёл в 2014 году в [Сопоте](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%82_%28%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%B0%29%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D1%82%20%28%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%B0%29) ([Польша](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%B0)).
* [Чемпионат Европы по лёгкой атлетике](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5) — проводится с 1934 года, раз в четыре года, с 2010 года — раз в два года. Чемпионат 2014 года прошёл в [Цюрихе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D1%8E%D1%80%D0%B8%D1%85) ([Швейцария](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B2%D0%B5%D0%B9%D1%86%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%8F)).
* [Чемпионат мира среди юниоров](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B8_%D1%8E%D0%BD%D0%B8%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2) — проводится раз в два года, начиная с 1986 года. К участию допускаются спортсмены не старше 19 лет.
* [Чемпионат мира среди юношей и девушек](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B8_%D1%8E%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%B9) — 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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5_%D0%B2_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8) — проводится с 1966 года, раз в два года по нечётным годам. Очередной чемпионат прошёл с 3 по 5 марта 2017 года в [Белграде](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%B4).
* [Континентальный кубок ИААФ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%98%D0%90%D0%90%D0%A4) (командные соревнования; ранее — Кубок мира по лёгкой атлетике) — проводится раз в четыре года. Очередной Кубок прошёл в 2014 году в [Маракеше](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%88%22%20%5Co%20%22%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%88) ([Марокко](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%BE)).
* [Чемпионат мира по бегу по пересечённой местности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D1%83_%D0%BF%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%87%D1%91%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) — проводился ежегодно с 1973 года. С 2011 года проводится раз в два года.
* [Кубок мира по спортивной ходьбе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BA_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B5) — проводится каждые два года.
* [Чемпионат мира по полумарафону](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD%D1%83) — проводится с 1992 года

**Коммерческие соревнования**

* Гран-при — цикл летних соревнований, проходящих ежегодно и заканчивающихся финалом Гран-при.
* [Золотая лига IAAF](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0%D1%8F_%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B0_IAAF) — ежегодная серия соревнований по лёгкой атлетике в 1998—2009 годах.
* [Бриллиантовая лига IAAF](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B0_IAAF) — цикл соревнований, проводится ежегодно с 2010 года.
* [Вызов ИААФ на эстафеты](https://ru.wikipedia.org/wiki/IAAF_World_Challenge) — ежегодный чемпионат мира по эстафетам.
* [IAAF Road Race Label Events](https://ru.wikipedia.org/wiki/IAAF_Road_Race_Label_Events) — международные соревнования в беге по шоссе.
* [Вызов ИААФ на многоборья](https://ru.wikipedia.org/wiki/IAAF_Combined_Events_Challenge) — серия соревнований по многоборью, проводится с 1997 года.
* [Вызов ИААФ на спортивную ходьбу](https://ru.wikipedia.org/wiki/IAAF_Race_Walking_Challenge) — серия соревнований по спортивной ходьбе.
* [Вызов ИААФ на метание молота](https://ru.wikipedia.org/wiki/IAAF_Hammer_Throw_Challenge) — ежегодная серия соревнований по метанию молота.
* [IAAF Indoor Permit](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=IAAF_Indoor_Permit&action=edit&redlink=1) — ежегодная серия соревнований в помещении.

Форма проведения соревнований и календарь

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении. В связи с этим различаются два сезона лёгкой атлетики, в регионах, где эта спортивная дисциплина наиболее популярна — в Европе и США. Соревнования:

* летнего сезона, как правило, апрель—октябрь (включая Олимпийские игры и чемпионаты мира и Европы) проводятся на открытых стадионах;
* зимнего сезона, как правило, январь—март (включая зимние чемпионаты мира и Европы) проводятся в закрытом помещении.

Соревнования по спортивной ходьбе и бегу по шоссе (кроссу) имеют свой календарь. Наиболее престижные марафонские забеги проводятся весной и осенью.

**Открытый стадион**

В большинстве случаев легкоатлетический [стадион](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%BD) бывает совмещён с футбольным (в США [американский футбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) или [лакросс](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81)) стадионом и полем (например, стадион «[Лужники](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%83%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%28%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%BD%29)» до реконструкции). Стандартно включает в себя овальную 400 метровую [дорожку](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%BA%D0%B0_%28%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29), которая обычно состоит из 8 или 9 отдельных дорожек, а также секторов для соревнований в прыжках и метаниях. Дорожка для бега на 3000 метров с препятствиями имеет особую разметку и препятствие с водой вынесено на специальный вираж.

Принято измерять дистанции на стадионах в метрах (бег на 10 000 метров), а на шоссе или открытой местности в километрах (кросс 10 километров). Дорожки на стадионах имеют специальную разметку, отмечающую старт всех беговых дисциплин и коридоры для передачи эстафет.

Иногда соревнования по метанию (обычно метанию молота и копья) выделяют в отдельную программу или вообще выносят за пределы стадиона, так как потенциально снаряд, случайно вылетевший за пределы сектора, может нанести увечья другим участникам соревнований или зрителям.

**Закрытый стадион (манеж)**

Стандартно включает в себя овальную 200-метровую дорожку, состоящую из четырёх-шести отдельных дорожек, дорожку для бега на 60 метров и секторов для прыжковых видов. Единственный вид для метаний, входящий в программу зимнего сезона в закрытых помещений — это толкание ядра и, как правило, он не имеет специального сектора и организуется отдельно на месте других секторов. Официальные соревнования IAAF проводятся только на 200-метровой дорожке, однако существуют стадионы с нестандартной дорожкой (140 метров, 300 метров и другие).

В манежах на виражах закладывают определённый угол уклона (обычно до 18°), который облегчает бегунам прохождение дистанции на поворотах с малым радиусом кривизны[[2]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#cite_note-Ref1791-2).

Начиная с 2006 года, дистанция 200 метров была исключена из программы чемпионатов мира и Европы по соображениям того, что участники поставлены в неравные условия, то есть тот, кто бежит по внешней дорожке, находится в самых выгодных условиях. Однако на некоторых соревнованиях забеги на 200-метровой дистанции проводятся до сих пор[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#cite_note-res200-3).

Правила

**Общие**

Победителем соревнований в лёгкой атлетике становится атлет или команда, которые показали наилучший результат в финальном забеге или в финальных попытках технических дисциплин в рамках правил.

Первенство в беговых видах лёгкой атлетики (на дорожке стадиона) проводится в несколько этапов: квалификация, ¼ финала, ½ финала. В результате отбора определяются спортсмены (команды), которые разыграют финал. Количество участников определяется регламентом соревнований. Например, на Олимпийских играх в каждом номере программы страна может быть представлена как минимум одним участником и максимум тремя (при условии выполнения предварительного норматива). В эстафетном беге страну представляет одна команда. В кроссе, беге по шоссе, ходьбе и многоборьях существуют только финалы.

Развитие

Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её высокая распространённость, в том числе и в экономически слаборазвитых странах Азии, Африки и Латинской Америки. За всю историю чемпионатов мира с 1983 по 2007 год медали на них завоёвывали спортсмены 83 стран.

На уровне чемпионатов мира по лёгкой атлетике в общекомандном зачёте последние 20 лет первенствуют такие страны, как США, Россия, Германия, Кения[[7]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0#cite_note-7). По общему уровню развития лёгкой атлетики выделяются США с их развитыми системами любительского, студенческого и профессионального спорта