**Легкая атлетика**

Легкая атлетика считается «Королевой» спорта и это не спроста. В нее входит 56 видов спорта, из них насчитывается 50 женских видов спорта и все 56 считаются – мужскими. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

**Ходьба**

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

**Бег**

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

**Гладкий бег** – это циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300 – 600), специальной выносливости.

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

**Длинный спринт** проводится так же на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600 метров, одинаковые для женщин и мужчин.

**Бег на выносливость:**

Различают несколько видов:

1. средние дистанции: 800, 1000, 1500 метров, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

2. длинные дистанции: 3000, 5000, 10000 метров – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 метров), одинаковые для мужчин и для женщин;

3. сверхдлинные дистанции: 15; 21,975; 42,195; 100 км – проводятся на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), для мужчин и для женщин – одинаково.

4. ультрадлинные дистанции: суточный бег на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Так же 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 женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100, 400 метров у женщин; 60, 110, 300, 400 метров у мужчин (последние 2-е дистанции проводятся только на стадионе).

**Бег с препятствиями** – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится как у мужчин, так и у женщин на стадионе, и в манеже. Дистанции: 2000, 3000 метров.

**Эстафетный бег** – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам спорта, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4х100 метров и 4х400 метров проводятся у мужчин и женщин на стадионе. Так же проводятся в манеже эстафетный бег на 4х200 метров и 4х400 метров, для женщин и мужчин. Еще могут проводиться соревнования на стадионе с различной длинной этапов и разным их количеством.

**Кроссовый бег** – бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в парковой или лесной зоне.

**Легкоатлетические прыжки делятся на 2-е группы:**

**1. прыжки через вертикальное препятствие:**

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

**2. прыжки на дальность:**

– прыжки в длину с разбега – по структуре относятся к смешанному виду, требующих от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости.

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

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

**Легкоатлетические метания можно разделить на группы:**

1. метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега (метание копья, гранаты, мяча);

2. метание снарядов из круга (метание диска, метание молота);

3. толкание снаряда из круга (толкание ядра).

**Многоборья.**

**Классическими видами многоборья являются:**

- Десятиборье у мужчин, туда входит: бег 100м, толкание ядра, прыжки в высоту, бег 400м., бег 110м с / б, метание диска, прыжки с шестом, метание копья, бег на 1500 метров.

- Семиборье у женщин, входят следующие виды: бег 100 м с / б, толкание ядра, прыжки в высоту, бег на 200 м, прыжки в длину, метание копья, бег на 800метров.

**Троеборье для школьников:**

Спринт - бег по дистанции 30, 60 м

Прыжок в длину (с места, с разбега)

Метание малого мяча

**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 не оборудованных для этого местах.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

***Учащийся должен:***

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

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

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