****

**Отделение лёгкой атлетики**

**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.

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.

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.

 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.

Соревнования:

* летнего сезона, как правило, апрель—октябрь проводятся на открытых стадионах;
* зимнего сезона, как правило, январь—март в закрытом помещении.

Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Этим обусловлена её высокая распространённость.

В ДЮСШ на отделении лёгкой атлетики занимаются дети и подростки от 5 до 18 лет. Это самое популярное отделение, так как пользуется спросом не только у детей, но и у родителей.

Дети в возрасте 5-7 лет занимаются в спортивно-оздоровительных группах у тренеров-преподавателей Поповой Натальи Львовны и Харламовой Юлии Александровны. Занятия проходят в спортивном зале ДЮСШ.

 Для детей 8-16 лет организованы группы начальной подготовки. Занятия ведут Попова Наталья Львовна на базе ДЮСШ и Макин Андрей Викторович в школе №1.

Подростки 13-18лет, которые занимаются в ДЮСШ легкой атлетикой на протяжении не менее 4 лет, зачисляются на программу спортивной подготовки по легкой атлетике (бег короткие, средние и длинные дистанции). Занятия также проходят в ДЮСШ и на базе школы №1. В летний период спортсмены тренируются на базе городскогостадиона.

Среди средств физического воспитания различные виды бега занимают одно из важнейших мест в тренировочном процессе. Правильно организованные занятия по лёгкой атлетике в комплексе с другими средствами физического воспитания содействуют:

- укреплению здоровья,

- гармоничному физическому развитию,

- развитию физических, моральных и волевых качеств,

- воспитанию организационно-физкультурных и санитарно-гигиенических навыков.

Умело применяемые в ходе занятий легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а так же формированию правильной осанки.

Тренеры-преподаватели уделяют большое внимание спортивным стартам, будь то школьные соревнования или на выезде. Обучающимся, выполняющим разрядные требования присваиваются спортивные разряды.