**Теоретическая подготовка**

**Тема : «Виды соревнований»**

***Соревнования*** – неотъемлемая часть всесторонней подготовкиспортсмена, которая является одной из важнейших форм тренировочного процесса, средством подведения итогов учебно-тренировочной работы, а также эффективной формой популяризации легкой атлетики среди молодежи.

Соревнования по своей значимости делятся на ***текущие*,** в которых спортсмены приобретают и совершенствуют свой соревновательный опыт, и ***главные*,** где необходимо показать наивысший для данного спортсмена результат. Стремление быть первым мобилизует все силы спортсмена, что не только способствует проявлению функциональных возможностей, но и служит средством их формирования.

***Задачи соревнований:***

* популяризация легкой атлетики;
* вовлечение молодежи в регулярные занятия легкой атлетикой;
* подведение итогов учебно-тренировочной работы за определенный период;
* выявление лучших спортсменов и коллективов физической культуры;
* обмен передовым опытом тренировочной работы;
* выполнение спортсменами разрядных нормативов и требований единой всероссийской спортивной классификации;
* выполнение норм ОФП (общей физической подготовки).

Соревнования по легкой атлетике отличаются по масштабу, целям и задачам, форме организации, условиям зачета, составу участников и пр.

Правила соревнований по легкой атлетике разработаны на основе действующих правил Международной любительской легкоатлетической федерации (ИААФ). По данным правилам проводятся все официальные соревнования.

В настоящее время программа олимпийских игр по легкой атлетике, по которым регистрируются официальные мировые рекорды, состоит из 16-ти видов у женщин и 26-ти у мужчин.

Результаты участников соревнований признаются действительными только в том случае, если они показаны на официальных (календарных) соревнованиях, инвентарь и оборудование соответствуют требованиям настоящих правил и в данном виде состязаний участвовало не менее трех спортсменов или двух эстафетных команд.

Соревнования по легкой атлетике проводятся на открытом воздухе или в закрытом помещении. Соревнования на открытом воздухе делятся на соревнования, проводимые на стадионе, и соревнования, организуемые вне стадиона. Соревнования вне стадиона подразделяются на соревнования, устраиваемые на загородных шоссе (марафонский бег, спортивная ходьба и различные пробеги) и на пересеченной местности (кроссы). Дистанции этих соревнований могут быть различными.

В программу соревнований, проводимых в закрытых помещениях, обычно включают бег на укороченные дистанции (30, 50, 60, 60 с/б, 200, 600 и др.), все виды прыжков, толкание ядра и различные многоборья.

**Уровни, виды и характер соревнований**

***Высший уровень***– соревнования мирового и континентального масштаба – Олимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира и континента, первенства континентов.

***1 уровень*** – соревнования, проводимые Федерацией легкой атлетики страны, чемпионаты и финалы Кубков республик, входящих в состав РФ, ведомств федерального и республиканского масштаба, международные матчевые встречи.

***2 уровень*** – соревнования, проводимые федерациями республик, входящих в РФ, краев, областей, их центров, городов Москвы и С.- Петербурга и ведомствами республиканского масштаба.

***3 уровень*** – соревнования, проводимые федерациями городов, районов, СК и КФК.

По форме организации соревнования делятся на ***закрытые*** (только для членов организации, устраивающей их) и ***открытые* (**для всех желающих).

Соревнования бывают ***очными*** и ***заочными*,** а по принципу розыгрыша – ***ведомственными* и *территориальными*.**

В зависимости от цели, которая ставится перед соревнованиями, их можно разделить на массовые, тренировочные, показательные и спортивные.

**Массовые соревнования** (кроссы, открытые старты по видам и др.) являются прекрасным средством привлечения молодежи к регулярным занятиям легкой атлетикой.

**Тренировочные соревнования** (официальные прикидки, испытания др.) проводятся для проверки качества проделанной тренировочной работы за определенный период и контроля за уровнем подготовленности, а также для отбора кандидатов к каким-либо соревнованиям. Прикидки особенно полезны начинающим легкоатлетам для приобретения соревновательного опыта.

**Показательные соревнования** устраиваются с агитационно-пропагандистской целью. В программу таких соревнований обычно включаются выигрышные в зрелищном отношении виды: пробеги, эстафеты по улицам города, эстафеты, проводимые во время массовых спортивных праздников и т.п.

**Спортивные соревнования** выявляют сильнейших спортсменов в отдельных видах легкой атлетики и в команде.

Спортивные соревнования по своему характеру могут быть ***личными,******командными и лично-командными*.**

В *личных соревнованиях* технические результаты засчитываются каждому участнику, и по ним определяется его место в соревнованиях.

В *командных соревнованиях* технические результаты отдельных участников и эстафетных команд засчитываются команде в целом, и по ним определяется ее место в соревнованиях.

Наиболее распространенными являются *лично-командные соревнования*, на которых разыгрывается как личное, так и командное первенство.

Характер соревнования в каждом отдельном случае определяется положением о данном соревновании.

По **значению** соревнования могут быть кубковыми, первенства, чемпионаты.

***Кубковые соревнования*** проводятся ежегодно или через год, победитель награждается переходящим кубком.

***Первенства*** проводятся ежегодно для определения первого и последующих мест.

***Чемпионаты*** определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона, проводятся ежегодно или через год. Чемпионом в каком-либо виде спорта можно стать только на чемпионате соответствующих соревнований.

В ряде случаев возникает необходимость в проведении специальных соревнований, к которым относятся:

**1. Классификационные соревнования**, проводятся с целью предоставления участникам возможности выполнить, подтвердить или повысить спортивный разряд. Классификация участников может также проводиться по результатам, показанным на любых других официальных соревнованиях.

**2. Разрядные соревнования,** проводятся для спортсменов определенного разряда при соблюдении следующих условий: а) спортсменам имеющим более высокие разряды не разрешается участвовать в соревнованиях с участием спортсменов имеющих низкие разряды; б) допускается участие спортсменов смежного старшего разряда в соревнованиях младшего разряда.

Квалификационные соревнования, проводятся при большом числе участников, их цель - отбор сильнейших спортсменов для участия в основных соревнованиях. Участник, выполнивший квалификационный норматив, освобождается от дальнейшего участия в этих соревнованиях. К основным соревнованиям допускаются участники, выполнившие квалификационный норматив. В случае если в основных соревнованиях недостаточное количество участников, к ним допускаются спортсмены, показавшие результат наиболее близкий к квалификационному нормативу. Результаты квалификационных соревнований не учитываются при определении личного первенства в основных соревнованиях, в то же время результаты, превышающие рекордные достижения, фиксируются в качестве рекордов. Разрядные нормы, выполненные на таких соревнованиях, также засчитываются.

**3. Отдельные или видовые соревнования**. Соревнования, проводимые по отдельным видам или группе видов легкой атлетики, например, «День бегуна», «День метателя» и т.д.

 **Календарь соревнований**

Чтобы спортивный сезон прошел успешно, необходимо своевременно планировать соревнования. Все соревнования независимо от характера и вида должны быть включены в ***календарь соревнований***. Соревнования, не включенные в календарь соревнований соответствующих организаций, не могут проводиться и финансироваться. Принцип составления календаря соревнований – сверху вниз, т.е. должна соблюдаться субординация, сначала вышестоящая организация составляет свой календарь, затем нижестоящая и так далее до низового коллектива. Время проведения соревнований нижестоящих организаций не должно совпадать со временем проведения вышестоящих соревнований. Соревнованиям вышестоящих организаций должны предшествовать соревнования нижестоящих с целью составления сборных команд. Календарь соревнований составляется на год для каждой группы с учетом возраста, пола и квалификации участников.