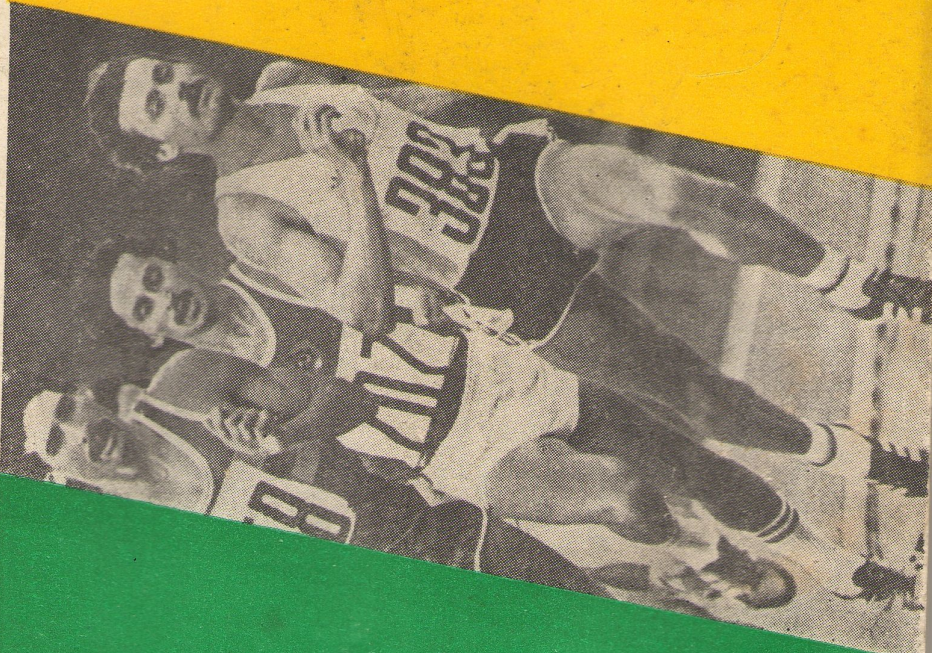


Ф. П. Суслов Ю. А. Попов  
В. Н. Кулаков С. А. Тихонов

# БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ





ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ  
ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



Многоборье

# ПРОГРАММА

Высшее профессиональное образование

А. И. Жилкин  
В. С. Кузьмин  
Е. В. Сидорчук

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

2-е издание

Учебное пособие



Педагогические  
специальности



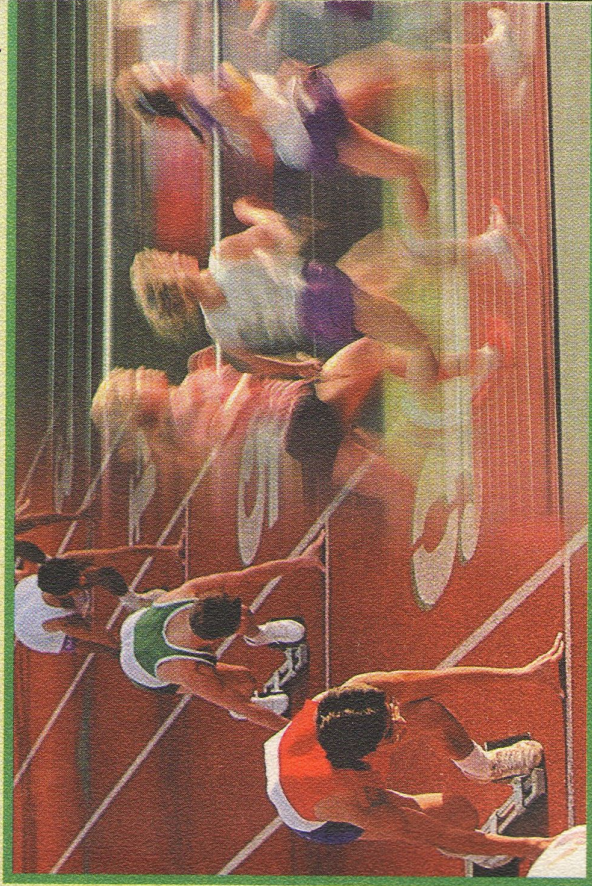


СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Н. В. РЕШЕТНИКОВ, Ю. Л. КИСЛИЦЫН

*Из серии учебников «Физическое образование»*

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



# КУЛЬТУРА ТРЕНЕРА

С. М. ВАЙЦЕХОВСКИЙ





С. ДЕДКОВСКИЙ

**СКО  
РОСТЬ  
ИЛИ  
ВЫНОС  
ЛИ  
ВОСТ**



**Б. Валин**



**ТРЕНЕРАМ  
ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

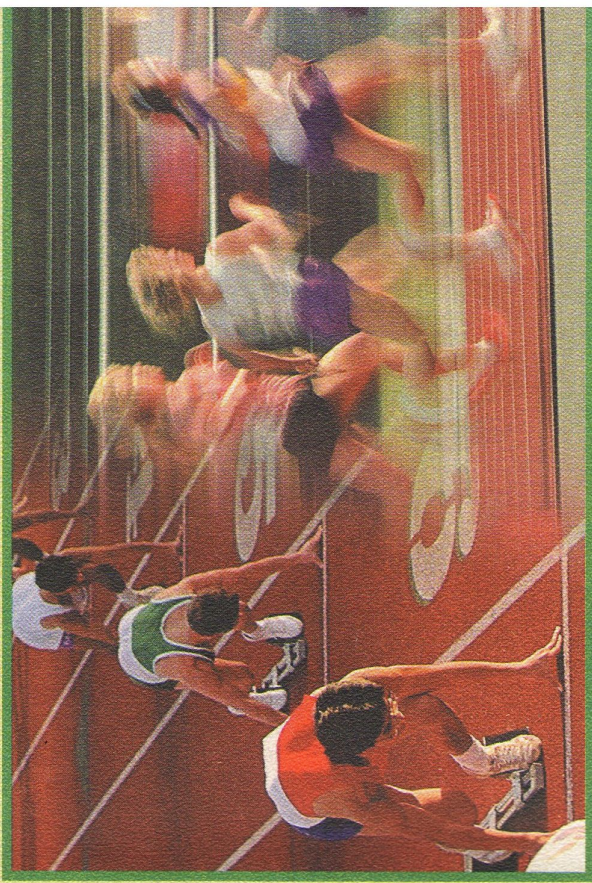


СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Н. В. РЕШЕТНИКОВ, Ю. Л. КИСЛИЦЫН

*Из серии «Современная физическая культура»*

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



# Методика тренировки



С. М. ВАЙЦЕХОВСКИЙ



ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



РЕДКОЛЖА ТАТАР  
АСТАНАШКАЯ РА  
СВЯТАНШ  
НЕКОММЕРЧЕ  
ОРГАНИЗАЦ  
САНКЦИОНА  
ОБЩЕСТВА  
СКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВ  
ШКОЛА АСТАНАШКАГО РАЙОН

ИНН 1604003052

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА • ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ВФЛА

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ



УДК 796/799  
ББК 75.711  
Л33

Комиссия по Правилам Технического комитета Всероссийской федерации легкой атлетики и Всероссийской коллегии судей по легкой атлетике в составе: Лахов В.И. (председатель), Карачан В.А., Коваль В.И., Михайлов А.Н., Пашкевич А.Т., Петерсон М.М., Раховский О.А., Сечкин В.Л. (редактор), Целеб-рицкий Ю.А.

*Выражаем благодарность судьям и тренерам, высказавшим свои замечания и предложения.*

Л33 **Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2007. – 204 с.: ил.**

ISBN 978-5-9718-0196-2

Настоящее издание является результатом многолетней работы по совершенствованию правил соревнований ВФЛА и возможно максимальному сближению их с международными правилами (Правилами ИААФ) с учетом изменений, принятых ИААФ, ВМА и ВМРА в 2003–2007 гг.

В Правилах освещаются основные, наиболее важные вопросы организации, подготовки, проведения соревнований, их судейства, работы судейской коллегии до, во время и после соревнований.

Для судей, организаторов, тренеров, учащихся средних и высших физкультурных учебных заведений, широкого круга спортсменов и любителей легкой атлетики.

УДК 796.799  
ББК 75.711

- © Всероссийская федерация легкой атлетики, 2007
- © Оформление. ОАО «Издательство "Советский спорт"», 2007

ISBN 978-5-9718-0196-2

**Уважаемые коллеги, тренеры, спортсмены, судьи по спорту, организаторы спортивных соревнований, работники спортивных сооружений!**



Четыре года назад я уже представил вам национальные Правила, принятые в соответствии с Правилами ИААФ.

С тех пор страны – члены ИААФ внесли на рассмотрение Конгрессом ИААФ более 400 предложений по изменению Правил соревнований. Однако подавляющее большинство предложенных поправок носит редакционный характер и не изменяет существующим образом технические правила по отдельным дисциплинам легкой атлетики; к тому же многие поправки имеют отношение только к вопросам проведения крупнейших международных соревнований.

Я разделяю желание создать и для России компактное и полноценное руководство, которое, с одной стороны, позволило бы модернизировать легкую атлетику и ее организационные структуры, а с другой – было бы полезным, а главное, необходимым методическим и нормативным документом для всей легкоатлетической семьи России в возрасте от 9 до 80 лет – спортсменов, тренеров, судейского корпуса и всех, кто любит «королеву спорта» и посвятил ей свою жизнь.

Именно поэтому в наши Правила внесены дополнительные разделы: нормативы Всероссийской классификации, измерение и разметка дорожки и мест соревнований в технических видах, образцы судейской документации, выдержки из Правил ВМА и ВМРА, а также другая, необходимая для проведения любого конкретного соревнования, информация. Это тем более важно, что в последние годы в России были проведены многие крупные международные соревнования, вошедшие в календарь ИААФ. Последним аккордом стал 11-й чемпионат мира в закрытом помещении в марте 2006 г. в г. Москве.

Эти Правила позволяют грамотно организовывать и провести соревнования не только элиты нашего спорта, но и для детей, ветеранов, массовые соревнования вне стадиона.

Я благодарен всем, кто занимался разработкой и составлением этого нового издания.

*В. Балахин,  
президент ВФЛА*

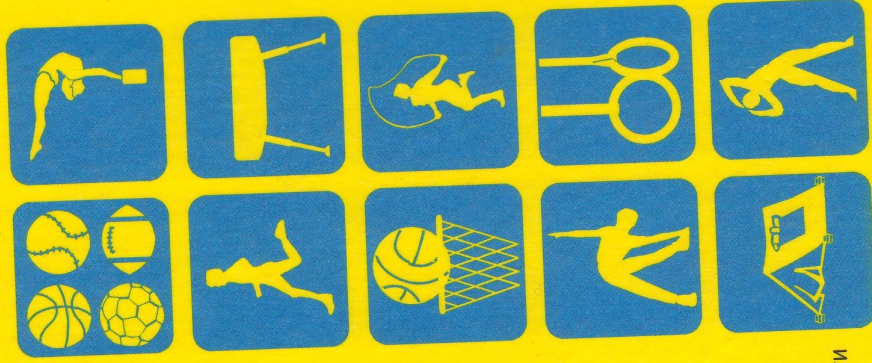


# НАСТОЛЬНАЯ КНИГА

## учителя физкультуры

Нормативные  
документы,  
методические  
рекомендации  
и справочные  
материалы  
для организации  
работы учителя

- Обязательный минимум образования
- Требования к уровню подготовки выпускников
- Примерные программы
- Проекты образовательных стандартов
- Примерные экзаменационные билеты
- Учебная литература
- Аттестация кадров
- Организация внеурочной деятельности



«Астрель»



УДК 372.8:796  
ББК 74.267.5  
Н32

Серия основана в 2001 году

Составитель  
Б.И. МИШИН

Оформление обложки — дизайн-группа «Дикобраз»

Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. — М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. — 526, [2] с. — (Настольная книга).

ISBN 5-17-019360-2 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 5-271-06672-X (ООО «Издательство Астрель»)

В книге дан полный свод необходимых учителю программных и нормативных документов, информационных и методических писем по преподаванию физической культуры в общеобразовательной школе с I по II класс.

Включены материалы по обновлению содержания образования, по организации и порядку проведения итоговой аттестации, по проведению спортивно-оздоровительных мероприятий. В приложении даны программы физического воспитания, рекомендации по организации занятий с учащимися специальных медицинских групп, образцы оформления документации по технике безопасности.

Сборник адресован учителям физкультуры, работникам методических служб, руководителям общеобразовательных учреждений.

УДК 372.8:796  
ББК 74.267.5

Подписано в печать 02.04.03. Формат 60x90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Усл. печ. л. 33,0. Тираж 10 000 экз. Заказ № 7533.

ISBN 5-17-019360-2 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 5-271-06672-X (ООО «Издательство Астрель»)

© Мишин Б.И., составление, 2003  
© ООО «Издательство Астрель», оформление, 2003

## СОДЕРЖАНИЕ

От составителя .....	8
<b>Часть I. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ШКОЛЕ</b>	
Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751 .....	10
Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Одобрена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 1756-р .....	20
Положение о правительственной комиссии по образованию. Утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 30 августа 2002 г. № 646 .....	50
О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ .....	56
Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года. Одобрена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 октября 2002 г. № 1507-р .....	62
Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования. Проект .....	71
Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре. Проект .....	79
Начальное общее образование .....	79
Основное общее образование .....	81
Среднее (полное) общее образование .....	88
О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации .....	99
Положение об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи. Утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916 .....	128



СКОРОСТНО-

СИЛОВАЯ

ПОДГОТОВКА

ЮНЫХ

СПОРТСМЕНОВ



**Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов**

Редактор Г. Б. Хотимова  
Переплет художника Ю. И. Шалкова  
Художественный редактор В. К. Сафронов  
Технический редактор Е. И. Шпекторова  
Корректор А. Д. Полосова

A14444. Сдано в набор 18/VII 1967 г. Подписано к печати 14/XI 1967 г. Формат 84×108<sup>1/2</sup>. Печ. л. 7,75. (Усл. печ. л. 13,02.) Уч.-изд. л. 13,04. Бум. л. 3,875. Бумага типографская № 2. Тираж 13 000 экз. Зак. № 426. Цена 88 коп.

Издательство «Физкультура и спорт»  
Комитета по печати при Совете Министров СССР.  
Москва К-6, Калевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Главолиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.