

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования Пономаревского района

МАОУ "Нижне-Кузлинская ООШ "

РАССМОТРЕНО

Директор школы

Петрова Л.Н.
Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Петрова Л. Н.
Приказ №32 от «30»
августа 2023 г.



Программа дополнительного образования

«Школьный спортивный клуб»

Возраст детей: 9-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Матвеева Т.Н.

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Легкая атлетика» - сетевая, модифицированная программа физкультурно - спортивной направленности.

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008)

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41)

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242)

- Примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844)

Форма обучения – очная, реализуется в сетевой форме.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» образовательной программы основного общего образования.

Актуальность

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми навыками во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «легкой атлетикой» в школьной программе недостаточно для качественного овладения двигательными навыками и в особенности техническими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в

связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности отражены в приложении 2.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

- формирование физической культуры личности детей и подростков посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с легкоатлетической направленностью.

Задачи программы

Личностные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- активное включение в здоровый образ жизни;
- укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- создание личного успеха в избранной деятельности.

Метапредметные:

- приобретение опыта обучающихся в творческой двигательной деятельности,
- приобретение знания о способах двигательной деятельности, умений
 - обучение к организации и проведению самостоятельных занятий физической культурой;
- укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни;
- совместное проведение спортивно-массовых мероприятий и соревнований.

Образовательные:

- формирование здорового образа жизни и вовлечение в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность;
- создание условий для занятий легкой атлетикой;
- формирование навыков и развитие двигательных качеств через занятия легкой атлетикой;
- овладение техникой легкоатлетических упражнений.

Обучающие:

- обучение техническим приемам и правилам проведения соревнований;
- обучение тактическим действиям; - обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности легкой атлетике;
- совершенствование навыков и умений при выполнении двигательных действий;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта, в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических и технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень при занятиях «легкой атлетикой» Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Адресат программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, для учащихся 9-16 лет, модифицированная, физкультурно-спортивной направленности. В группы зачисляются дети, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

Формы обучения: индивидуальная, групповая, сетевая.

Объем и срок освоения программы, режим занятий

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет 180 часа, 6 учебных часов в неделю. Срок освоения программы -1 год.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения данной программы обучающиеся:

- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности по данной программе;
- примут участие в соревнованиях различного уровня;
- повысят уровень технической и тактической подготовки
- ; - устойчиво овладеют умениями и навыками;
- разовьют потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;
- научатся контролировать психическое состояние.

Формы оценки индивидуальных достижений

Наблюдения тренера-преподавателя за обучающимися во время занятий: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

Формы аттестации при подведении итогов: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты, промежуточный и итоговый контроль.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: протоколы тестирования, выполнения нормативов, соревнований.

Для успешного изучения широкого технического арсенала средств легкой атлетики, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности, большое значение имеет рациональное распределение тренировочного времени на разделы подготовки легкоатлетов. Годовой план составлен в соответствии с физической подготовленностью обучающихся и сроком обучения в группе. Для данного года обучения особое внимание необходимо уделять разностороннему развитию физических возможностей, укреплению здоровья, созданию функционального потенциала, предполагающего освоение разнообразных двигательных навыков. В ходе реализации программы, главным результатом является повышение уровня физической подготовленности, рост спортивных достижений, степень освоения практических навыков и умений на основе научных знаний.

Межпредметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и

закрепляется в процессе освоения технических приемов легкой атлетики. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим

учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Контрольные нормативы

Сдаются два раза в год: сентябрь, май по трем возрастным группам: 9-10 лет (мальчики, девочки); 11-13 лет (мальчики, девочки); 14-17 лет (юноши, девушки), приложение 3.

3. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ

Предметом образования является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В программе двигательная деятельность, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие два учебных раздела (знания, физическое совершенствование)

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью», в котором представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

«Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно - ориентированной физической подготовкой» делает учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности обучающихся, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку обучающихся к предстоящей жизнедеятельности.

Отличительной особенностью программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по выбранному легкой атлетике.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по легкой атлетике. В программе задействованы методики обучения двигательным навыкам, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке легкоатлетов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы занятий: теоретические, практические, сетевые.

Методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки, физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые двигательные навыки.

Формирование здорового образа жизни. Использование приобретенных знаний и умений для организации досуга.

4. СИСТЕМА УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Школьная площадка.
3. Прыжковая яма.
4. Сектор для прыжков в высоту.
5. Волейбольные мячи, мячи для метания.
6. Набивные мячи.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Гимнастические маты.

Дидактико-методическое оснащение

Учебники по физической культуре.

Учебники по легкой атлетике.

Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок.

Правила соревнований.

Инструкции по технике безопасности.

Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовке.

Техническая платформа

Использование ИКТ.

1. Составление программы.
2. Разработка планов.
3. Сбор и подготовка информационного материала.
4. Разработка тестов, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
5. Оформление информационных стендов.
6. 6. Выполнение зачетных требований.

Информационно-методические условия

Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок.

Учебники по физической культуре.

Использование слайдов и кинограмм.

Оборудование и спортивный инвентарь для занятий легкой атлетикой

1. Барьер легкоатлетический

универсальный

2. Брус для отталкивания
3. Место приземления для прыжков в высоту
4. Палочка эстафетная
5. Стартовые колодки
6. Ядро массой 3,0 кг
7. Ядро массой 4,0 кг
8. Ядро массой 5,0 кг
9. Ядро массой 6,0 кг
10. Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг
11. Гантели переменной массы от 3 до 12 кг
12. Грабли
13. Мат гимнастический
14. Мяч для метания 140 г
15. Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг
16. Рулетка
17. Секундомер
18. Скамейка гимнастическая
19. Стенка гимнастическая
20. Конусы

5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11класс. Москва. «Просвещение» 2013. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации».

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3		
1.1	Техника безопасности на занятиях		1		Устный опрос
1.2	Режим дня и личная гигиена		1		Устный опрос
1.3	Основы правил соревнований л.а.		1		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	19			
	Развитие двигательных качеств	10	5	5	Нормативы
	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	Тестирование
	Подвижные и спортивные игры	5	1	4	Эстафеты
3	Специальная физическая	18			
	Специальные беговые упражнения	5	1	4	Тестирование
	Метания	5	1	4	Нормативы
	Прыжки в высоту и длину	1		1	Нормативы
	Бег на отрезках	2	1	1	Нормативы
	Кроссовая подготовка	5	1	4	Нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	10			
	Техника и тактика бега	4	1	3	Соревнования
	Техника прыжков в высоту и длину	3	1	2	Соревнования
	Техника метаний	3	1	2	Соревнования
5	Контрольные нормативы	10		5	
	Бег 60 м	2	1	1	Соревнования
	Бег 500 м	2	1	1	Соревнования
	Прыжок в длину с места	2	1	1	Соревнования
	Отжимание из упора лежа	2	1	1	Соревнования
	Метание теннисного мяча	2	1	1	Соревнования
Итого часов в год					60ч

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Простейшие упражнения на освоение техники.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой.

Причины травм и их профилактика. Техника безопасности.

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Основы техники и тактики метаний, прыжков в длину и высоту, бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Общая физическая подготовка

- Ходьба и бег, кроссовая подготовка.
- Закрепление навыка правильной осанки.
- Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.
- Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.
- Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.
- Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.
- Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.
- Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.
- Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

Специальная физическая подготовка

- Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения.
- Обучение технике высокого старта
- Прыжки.
- Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.
- Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.
- Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.
- Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полете, с ловлей и бросанием мячей.
- Прыжки в длину с места и с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.
- Упражнения с длинной скакалкой: пробегание через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами.
- Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.
- Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

- Упражнения в жонглировании мячами.
 - Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.
- Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств:

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.
- Чередование ходьбы и бега до 1000м., 1500м.
- Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.
- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).
- Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.
- Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м. Ловкость:
- Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.
- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.
- Бег по наклонной плоскости
- Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см.
- Броски набивных мячей массой до 1 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).
- Упражнения на гибкость.
- Развитие ловкости (подвижные, спортивные игры и эстафеты).

Контрольные нормативы

Сдаются два раза в год: сентябрь, май.

Контрольные нормативы
Бег 60 м
Бег 500 м
Прыжок в длину с места
Отжимание из упора лежа
Метание мяча

Нормативы согласно трех возрастных групп, приложение 3.

8. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные программы по учебным предметам (стандарты второго поколения) начальная школа, М.: Просвещение, 2010.
2. Программа ОУ физического воспитания учащихся 1-11 кл. под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона, М.: «Просвещение», 2007
3. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях, М.: АСТ, 2008
4. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. П.А. Киселев, М.: «Глобус», 2009
5. В помощь современному учителю <http://k-yroky.ru/load/67>
6. Книга тренера по легкой атлетике под. Ред. Л.С.Хоменкова М., Физкультура и спорт, 1987г.
7. Жилкин А.И. Легкая атлетика - М.: Издательский центр «Академия», 2005
8. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. – М.: ФиС, 1999.
9. Працко Ю.Ф., Смикоп А.Ф. Уроки по л/а в школе. Минск, Польша, 1989.
10. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 1987.
11. Озолин Э.С. Спринтерский бег. М., ФиС, 1986
12. Филин В.П., Фомин М.А, Основы юношеского спорта. М., ФиС, 1980.
13. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974.
14. Козьмин Р.К., Левитский Н.Г., Лимарь П.Л. Первые шаги в л/а. М., ФиС, 1965.
15. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерные программы для системы дополнительного образования. М., Советский спорт, 2003г.
16. Юный легкоатлет. Пособие для тренеров ДЮСШ.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

AthleticNews - Ваш навигатор в мире новостей легкой атлетики
<http://www.probeg.narod.ru/> - Пробег в России и Мире
<http://www.rusathletics.com/> - Лёгкая атлетика России
<http://www.iaaf.org/> - Официальный сайт ИААФ
<http://www.sportlib.ru/> - Спортивная библиотека.
<http://www.fieldathletics.ru/map.html> - сайт по легкой атлетике
<http://www.olympic.ru/> - сайт, посвященный олимпийским играм

Приложение 1

Календарный учебный график Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (стартовый уровень)

№ п/п	Месяц	Число *	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения*	Форма контроля
1.	сентябрь			ТЗ	2	Техника безопасности		Опрос
2.	сентябрь			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Нормативы
3.	сентябрь			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Нормативы
4.	сентябрь			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Нормативы
5.	сентябрь			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Нормативы
6.	сентябрь			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Нормативы
7.	сентябрь			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Эстафеты
8.	сентябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты
9.	сентябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты
10.	сентябрь			ПЗ	2	Соревнования		Соревнования
11.	октябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты
12.	октябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты
13.	октябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты
14.	октябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты
15.	октябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Эстафеты
16.	октябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Эстафеты
17.	октябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Эстафеты
18.	октябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Эстафеты
19.	ноябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Эстафеты
20.	ноябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Тесты
21.	ноябрь			ТЗ	2	Режим дня и гигиена		Опрос
22.	ноябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Эстафеты
23.	ноябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
24.	ноябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
25.	ноябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
26.	ноябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
27.	ноябрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
28.	декабрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
29.	декабрь			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
30.	декабрь			ПЗ	2	Соревнования		Соревнования
31.	декабрь			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Эстафеты
32.	декабрь			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Эстафеты
33.	декабрь			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Эстафеты
34.	декабрь			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Эстафеты
35.	декабрь			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Эстафеты
36.	декабрь			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Тесты
37.	декабрь			ТЗ	2	Техника безопасности		Опрос
38.	январь			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты
39.	январь			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты
40.	январь			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты
41.	январь			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты
42.	январь			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты

43.	январь			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты
44.	февраль			ПЗ	2	СБУ, РДК, метания		Эстафеты
45.	февраль			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Эстафеты
46.	февраль			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Эстафеты
47.	февраль			ПЗ	2	Соревнования		Соревнования
48.	февраль			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Эстафеты
49.	февраль			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Эстафеты
50.	февраль			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Эстафеты
51.	февраль			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПД		Тесты
52.	март			ТЗ	2	Правила соревнований		Опрос
53.	март			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
54.	март			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
55.	март			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
56.	март			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
57.	март			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
58.	март			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
59.	март			ПЗ	2	СБУ, РДК, ПВ		Эстафеты
60.	март			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Эстафеты
61.	апрель			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Эстафеты
62.	апрель			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Эстафеты
63.	апрель			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Тесты
64.	апрель			ПЗ	2	Соревнования		Соревнования
65.	апрель			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Эстафеты
66.	апрель			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Эстафеты
67.	апрель			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Эстафеты
68.	апрель			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Нормативы
69.	май			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Нормативы
70.	май			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Нормативы
71.	май			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Нормативы
72.	май			ПЗ	2	ОРУ, РДК, кросс		Нормативы

ТЗ- теоретическое занятие

ПЗ-практическое занятие

РДК-развитие двигательных качеств

ОРУ- общеразвивающие упражнения

СБУ-специальные беговые упражнения

ПВ-прыжки в высоту

ПД- прыжки в длину

Приложение 2

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Лёгкая атлетика как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на:

- ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;

- прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;

- метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние. Программа соревнований Олимпийских игр и чемпионатов мира по лёгкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 для женщин (табл.1). На чемпионатах мира в закрытых помещениях как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4×400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье. В соревнованиях женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенные высота препятствий, расстояние между барьерами – на 100 и 110 м, в метаниях - вес снарядов.

Перечень видов лёгкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований

Виды лёгкой атлетики	Мужчины	Женщины
Ходьба а	20 км, 50 км	20 км
Бег	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 110 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м
Прыж	Прыжок в длину,	Прыжок в длину,

ки	прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок	прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок
Метания	Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота	Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота
Многоборья	Десятиборье: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.	Семиборье: бег 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.

- комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта содержащих в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - Бег на короткие дистанции); слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее - Бег на средние и длинные дистанции); слово «прыжок» (далее - Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - Метания), определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана спортивных мероприятий.

Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы	9-10 лет		11-13 лет		14-17 лет	
	д	м	д	м	д	ю
Бег 60 м, сек	12,5	11,5	11,5	10,5	10,5	9,5
Бег 500 м мин	3,00	2,50	2,30	2,20	2,00	1,50
Прыжок в длину с места,	115	125	145	155	175	185
Отжимание из упора лежа	6	10	10	20	20	30
Метание мяча,м	10	10	12	16	16	20

Основные положения
«Правила соревнований по легкой атлетике»

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Легкая атлетика Соревнования по легкоатлетическим дисциплинам на стадионе (в манеже), бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс, горный бег, трейл. ЕКП Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Минспорта России. Персонал, обслуживающий спортсменов Любая тренер, менеджер, представитель спортсмена, агент, сотрудник команды, официальный медицинский или младший медицинский персонал, родитель или любой другой человек, нанятый или работающий со спортсменом или его национальной федерацией, участвующей в соревновании. CAS Спортивный Арбитражный суд в Лозанне (Швейцария). Клуб Клуб или общество легкой атлетики, напрямую или через какую-либо организацию являющиеся членами национальной федерации-члена ИААФ в соответствии с правилами этой национальной федерации. WorldAthletics Всемирная легкоатлетическая ассоциация.

Международные соревнования Соревнования Всемирной легкоатлетической серии, легкоатлетическая программа Олимпийских игр и других соревнований, организованных Всемирной легкоатлетической ассоциацией или от ее имени или как указано в Правилах и Регламентах. Регламенты Регламенты соревнований, утверждаемые ВФЛА.

ПРАВИЛО 1

Официальные всероссийские соревнования

1.1 Вид соревнований: личные, командные и личные с командным зачетом. Начисление очков производится в соответствии с Положением о соревнованиях.

1.2 Статус соревнований на территории Российской Федерации: Всероссийские соревнования: чемпионат, Кубок (этап Кубка), первенство среди юниоров и юниорок до 23 лет, первенство среди юниоров и юниорок до 20 лет, первенство среди юношей и девушек до 18 лет, первенство среди юношей и девушек до 16 лет, юношей и девушек (до 14 лет), Спартакиада учащихся (отдельно по двум возрастам: юноши и девушки до 18 лет или юниоры и юниорки до 20 лет), Спартакиада молодежи (среди юниоров до 23 лет), другие официальные соревнования. Чемпионаты, первенства МВД России, Росгвардии, Вооруженных Сил Российской Федерации, включенные в ЕКП.

ПРАВИЛО 4

Требования к участию в соревнованиях

1. Ни один спортсмен не может принимать участия в соревновании, если этот спортсмен: (а) не является членом клуба, который, в свою очередь, не является членом региональной федерации; (б) сам не является членом региональной федерации; (в) не был заявлен региональной федерацией; (г) не дал согласия подчиняться Правилам соревнований; (д) не получил от ВФЛА индивидуального допуска к участию в конкретном соревновании. ПРАВИЛО

5 Допуск к соревнованиям 1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, заявленные командами регионов, прошедшие медицинский осмотр и получившие разрешение врача. Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением о соревнованиях. В зависимости от требований Положения о соревнованиях, допуск участников может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности, другими дополнительными условиями и т.д. участники младшей возрастной группы, с разрешения врача, тренера и организации, проводящей соревнования, могут допускаться к 12 соревнованиям в более старших возрастных группах, если уровень их квалификации соответствует уровню квалификации, указанной в Положении о соревновании. Спортсмены старших возрастных групп не допускаются к участию в соревнованиях младших групп. Подробные и особые условия допуска должны быть указаны в регламенте соревнований на основании Положения о соревнованиях ВФЛА

2. Участие во всероссийских соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, который предоставляется в комиссию по допуску участников на каждого участника соревнований.

3. Определение спортсмена, который допущен к участию в соревнованиях: Спортсмен допускается к участию в соревнованиях, если он согласен выполнять Правила и не был лишен права допуска.

4. Ограничения участия в соревнованиях для спортсменов, имеющих допуск На любых соревнованиях, проводимым в соответствии с этими Правилами, допуск участвующего спортсмена должен быть подтвержден региональной федерацией, членом которой является этот спортсмен.

ПРАВИЛО 140

Спортивное легкоатлетическое сооружение

Любое твердое ровное стандартное покрытие, которое соответствует требованиям Руководства Всемирной легкоатлетической ассоциации «Легкоатлетические сооружения», может быть использовано для беговых и технических видов легкой атлетики. Соревнования на открытом воздухе,

проводимые в соответствии с Правилom 1, проводятся только на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

ПРАВИЛО 141 Возрастные группы и категории половой принадлежности

Возрастные группы 1. Для участия в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях спортсменов должен достигь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. Границы возрастных групп указываются в Положении о соревнованиях.

2. Возрастные группы: 1. Мальчики, девочки 9-10-11 лет U12

2. Юноши и девушки 12, 13 лет U14

3. Юноши и девушки 14, 15 лет U16

4. Юноши и девушки 16, 17 лет U18

5. Юниоры и юниорки (до 20 лет) 18, 19 лет U20

6. Юниоры, юниорки (до 23 лет) 20, 21, 22 года U23

7. Мужчины и женщины без ограничения возраста S

ПРАВИЛО 142

Заявки

1. Соревнования, проводимые в соответствии с данными Правилами, ограничены для спортсменов, имеющих право допуска.

2. Правила допуска и ограничения изложены в общей части и Правиле 5. Подача заявки на участие в разных видах, проводимых в одно время

3. Если спортсмен заявлен на соревнования в беговом виде и техническом виде или в нескольких технических видах, проводящихся одновременно, то соответствующий Рефери может разрешить спортсмену выполнить попытку в каждом круге попыток, или на каждой попытке в прыжках в высоту и с шестом в другом порядке по сравнению с тем, который был утвержден по результатам жеребьевки до начала соревнований. Однако если спортсмен впоследствии не пришел для выполнения конкретной попытки, считается, что он пропускает ее после того, как время, отпущенное на выполнение данной попытки, истекло.

ПРАВИЛО 143

Одежда, обувь и номера

Одежда 1. На всех соревнованиях участники должны носить чистую одежду, скроенную и одетую таким образом, чтобы не создавать неудобств. Одежда должна быть сшита из материала, непрозрачного даже в мокром состоянии. Участники не должны носить одежду, которая затрудняет работу

судей. Церемония награждения и любой круг почета считаются частью соревнования в отношении ношения одежды.

Обувь 2. Участники могут соревноваться босиком или в обуви, надетой на одну или обе ноги. Цель ношения обуви на соревнованиях заключается в том, чтобы предохранить стопу, придать ей стабильность и прочный контакт с поверхностью. Однако обувь не должна быть скроена таким образом, чтобы давать спортсмену нечестную дополнительную помощь, включая использование каких - либо технологий, которые дадут спортсмену нечестное преимущество. Любая обувь разрешена, если она соответствует духу честной легкой атлетики.

Количество шипов 3. Подошва и каблук обуви должны быть сконструированы таким образом, чтобы там могло располагаться до 11 шипов. Разрешается использовать любое количество шипов до 11 включительно, но количество гнезд для шипов не может превышать 11.

Размер шипов 4. Та часть каждого шипа, которая выступает из подошвы или каблука, не может быть длиннее 9 мм, за исключением прыжка в высоту и метания копья, где эта часть не может превышать 12 мм. Шип должен быть сконструирован таким образом, чтобы, по крайней мере, половину своей длины ближе к вершине, проходить через измерительный прибор с квадратными сторонами размером 4мм. Если производитель синтетических покрытий или покрытие определенного стадиона требует уменьшить данный максимум длины шипа, то это требование должно быть выполнено

Подошва и каблук 5. Подошва и/или каблук могут иметь углубления, бороздки, вдавленности или выступы, при условии, что все они выполнены из такого же или подобного материала, что и основная подошва. В обуви, используемой для прыжков в высоту и в длину, подошва должна иметь максимальную толщину 13 мм, а каблук в прыжке в высоту — 19 мм. Во всех других видах подошва и/или каблук могут иметь любую толщину.

Вставки и дополнения к обуви 6. Спортсменам не разрешается использовать никакие приспособления ни внутри, ни снаружи обуви, которые могут создать эффект увеличения толщины подошвы сверх разрешенного максимума, или дать спортсмену преимущества, не предусмотренные обычным типом обуви, описанным выше.

Номера 7. Каждому спортсмену выдается два номера, которые во время соревнований нужно носить на видном месте на груди и на спине, за исключением всех прыжков (высота, шест, длина, тройной), где разрешается носить только один номер (на груди или на спине). На любом или на всех номерах вместо цифр разрешается указывать или фамилии спортсменов, или

другую соответствующую идентификацию. Если используются цифры, то они должны соответствовать тем номерам, которые указаны в стартовом протоколе или в программе. Если во время соревнований спортсмены носят тренировочные костюмы, то соответствующие номера должны быть расположены на тренировочном костюме подобным образом. Эти номера нужно носить в том виде, в каком они выданы. Они не могут быть подрезаны, подвернуты или спрятаны. На длинных дистанциях эти номера могут иметь перфорацию, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха, но перфорация не допускается на буквах или цифрах.

ПРАВИЛО 144

Оказание помощи спортсменам Медицинский осмотр и помощь

1. Медицинский осмотр/ лечение и/или физиотерапия, могут быть оказаны членами группы официального медицинского персонала, назначенного Организационным комитетом и имеющего четкие знаки отличия - такие, как нарукавные повязки, жилеты или подобные отличительные знаки, в зоне соревнования или в отведенных для медицинского обслуживания зонах вне зоны соревнования аккредитованной группой медицинского персонала, утвержденного Медицинским или Техническим делегатом специально для выполнения вышеуказанной цели. Ни в коем случае вмешательство медицинского персонала не должно затягивать проведение соревнования или изменять установленный порядок выполнения попытки спортсменом. Присутствие или помощь любого другого лица во время соревнования или непосредственно перед его началом, после того как спортсмены покинули комнату сбора и регистрации, считается помощью.

ПРАВИЛО 146

Протесты и апелляции

1. Протесты относительно допуска спортсмена к участию в соревнованиях должны подаваться Техническому делегату (делегатам) до начала соревнований. Должно быть право подавать апелляцию в Апелляционное жюри на решение Технического делегата. Если вопрос не может быть удовлетворительно разрешен до начала соревнований, то спортсмену разрешается участвовать в соревновании «в состоянии протеста», и вопрос передается на рассмотрение соответствующего руководящего органа.

2. Протесты относительно проведения соревнований или показанного результата в виде должны подаваться в течение 30 минут после официального объявления результата вида. Организационный комитет

соревнования отвечает за то, чтобы фиксировалось время объявления всех результатов.

3. Любой протест должен быть устно заявлен в адрес Рефери или самим спортсменом, или каким-то лицом, действующим от имени спортсмена, или официальным представителем команды. Такое лицо или команда может заявить протест только, если они соревнуются в том же круге соревнования, к которому относится протест (или последующая апелляция), или участвуют в соревновании, в котором производится командный зачет по очкам. Чтобы принять справедливое решение, Рефери должен рассмотреть все обстоятельства, которые он считает необходимыми, включая изучение официальной видеозаписи или любого другого имеющегося видео и фото подтверждения. Рефери может сам принять решение по поданному протесту 67 или передать его на рассмотрение Апелляционного жюри. Если Рефери принимает решение, то у протестующей стороны остается право подать апелляцию в жюри. Если подающий протест не может напрямую связаться с Рефери, то протест может быть передан Рефери через Технический информационный центр/Секретариат.

4. В беговых видах: (а) если спортсмен заявил немедленно устный протест в отношении якобы имевшего место фальстарта, Рефери по беговым видам может, в случае любых сомнений, по своему усмотрению, разрешить спортсмену выступать «в состоянии протеста» для того, чтобы защитить права всех спортсменов, которых этот протест касается. Соревнование «в состоянии протеста» не разрешается, когда фальстарт подтверждается утвержденной ИААФ информационной системой старта, если только по какой-то причине Рефери не сочтет, что информация, представленная системой, является неточной. (б) протест может быть основан на ошибке стартера, не объявившего фальстарт или, в соответствии с Правилom 162.5, не прервавшего старт. Протест может быть подан только спортсменом, который закончил соревнования, или от его имени. Если протест удовлетворен, любой спортсмен, который совершил фальстарт или чье поведение должно было привести к прерыванию старта, и которого надо было предупредить или дисквалифицировать в соответствии с Правилами 162.5, 162.7, 162.8 или 200.8 (в) будет предупрежден или дисквалифицирован. Независимо от того, может ли быть объявлено предупреждение или дисквалификация или нет, Рефери должен иметь право объявить соревнования или часть соревнований несостоявшимися и провести соревнования снова, если, по его мнению, этого требует справедливость.

ПРАВИЛО162

Старт

Старт должен быть обозначен белой линией шириной 50мм. На всех дистанциях, когда соревнования проводятся не по отдельным дорожкам, линия старта должна быть дугообразной, чтобы все бегуны стартовали на одинаковом расстоянии от финиша. Стартовые позиции на всех дистанциях должны быть пронумерованы слева направо, в направлении бега.

2. (а) На соревнованиях по бегу до 400м включительно (включая и эстафетный бег 4x200м, комбинированную эстафету, описанную в Правиле 170.1 и 4x400м) стартер дает следующие команды: «На старт!» и «Внимание!». (б) На дистанциях свыше 400м (за исключением эстафет 4x200м, комбинированной эстафеты и 4x400м) произносится команда: «На старт!», (в) в случае если по правилу 162.5 стартер не удовлетворен готовностью спортсменов к старту или прерывает старт по другим причинам, то должна прозвучать команда «Встать!» Все забеги обычно начинаются с момента, когда стартер поднимает стартовый пистолет вверх.

3. На всех соревнованиях до 400м включительно (в том числе на первом этапе эстафеты 4x200м, комбинированной эстафеты, эстафеты 4 x 400м) применение низкого старта и стартовых колодок обязательно. После команды «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. Обе руки и хотя бы одно колено должны касаться земли, а обе ноги — зафиксированы в стартовых колодках, причем обе ступни должны касаться пластин стартовых колодок. При команде «Внимание!» спортсмен должен немедленно подняться и зафиксировать окончательную стартовую позицию, сохраняя при этом опору руками о дорожку и контакт ступней ног со стартовыми колодками. Если стартер удовлетворен тем, что спортсмены заняли неподвижную позицию при команде «Внимание», должен быть произведен выстрел из пистолета.

4. На соревнованиях на дистанциях свыше 400м (за исключением 4x200 м, комбинированной эстафеты и 4x400м), все старты должны выполняться из положения стоя. После команды «На старт» спортсмен должен подойти к линии старта и занять стартовую позицию позади линии старта (полностью по своей выделенной дорожке на соревнованиях, проводимых по отдельным дорожкам). Спортсмен не должен дотрагиваться до поверхности одной или обеими руками после того, как он занял свою стартовую позицию, и не должен касаться линии старта или зоны за ней руками и/или ногами. Как только стартер будет удовлетворен тем, что спортсмены заняли правильную стартовую позицию и не двигаются, должен быть произведен выстрел из пистолета. 5. По команде «На старт» и «Внимание», в зависимости от обстоятельств, все спортсмены должны

одновременно и без промедления занять свою полную и окончательную стартовую позицию. Если по каким-то причинам стартер не удовлетворен готовностью к началу старта после того как спортсмены заняли свои позиции, он должен потребовать, чтобы все спортсмены сошли со своих позиций, и чтобы помощники стартера выстроили их снова (см. Правило 130). Если спортсмен, по мнению стартера: (а) после команды «На старт!» или «Внимание», но до стартового выстрела, прерывает старт, например, подняв руку и/или поднявшись с низкого старта без уважительной причины (весомость причины оценивается соответствующим Рефери); или (б) не выполняет команду «На старт!» или «Внимание» как это предписано Правилами, или не фиксирует соответствующую стартовую позицию за определенное время; или (в) после команды «На старт» или «Внимание» беспокоит других спортсменов в данном забеге, издавая звуки, двигаясь или еще каким-либо образом, стартер должен прервать старт. Рефери может сделать предупреждение спортсмену о недостойном поведении (или дисквалифицировать его, в случае повторного нарушения Правил во время одних и тех же соревнований) в соответствии с Правилем 125.5 и 145.2. В случае если рефери выносит спортсмену предупреждение за неспортивное поведение (или дисквалифицирует за повторное нарушение), то остальным спортсменам не показывается зеленая карточка. В случае, когда внешние причины вызвали прерывание старта, или Рефери не согласен с решением Стартера, всем спортсменам должна быть показана зеленая карточка, обозначая, что ни один из спортсменов не совершил фальстарт. Фальстарт 6. Если используется утвержденная Всемирной легкоатлетической ассоциацией информационная система старта, Стартер и/или судья, отвечающий за возврат спортсменов, должны иметь наушники, чтобы четко слышать акустический сигнал, производимый системой в случае возможного фальстарта (то есть, когда время реакции меньше, чем 0.100 секунды). Как только Стартер и/или судья, отвечающий за возврат спортсменов, услышит акустический сигнал уже после выстрела стартового пистолета, то забег должен быть немедленно возвращен, и Стартер должен сразу же проверить время реакции и любую другую доступную информацию информационной системы старта, чтобы удостовериться, какой спортсмен (спортсмены) совершили фальстарт, если установлен фальстарт.