

УДК 796.42.072.4 (075.8)
ББК 75.711
М 27

Рецензенты:

*доктор педагогических наук, профессор Дунаев К.С.
кандидат педагогических наук, доцент Краус Т.А.*

М 27 Маркина, И.С. Легкая атлетика: судейство без ошибок: практикум / И.С. Маркина, Л.В. Литвиненко, В.А. Ермакова; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2020. – 56 с.

В практикуме содержатся основные сведения по правилам и судейству соревнований в беге на короткие дистанции, эстафетном беге, беге на средние и длинные дистанции, в прыжках в длину и высоту, толкании ядра. Примеры из судейской практики наглядно иллюстрируют применение правил на легкоатлетических соревнованиях.

Практикум рекомендован для самостоятельной работы студентам вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров: 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

ББК 75.711

*Утверждено учебно-методической комиссией МГАФК в качестве
практикума*

© Маркина И.С., Литвиненко Л.В., Ермакова В.А., 2020
© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Бег на короткие дистанции.....	5
1.1. Правила и судейство соревнований в беге на короткие дистанции.....	5
1.2. Судейская практика в беге на короткие дистанции.....	12
2. Эстафетный бег.....	13
2.1. Правила и судейство соревнований в эстафетном беге...	13
2.2. Судейская практика в эстафетном беге.....	17
3. Бег на средние и длинные дистанции.....	19
3.1. Правила и судейство соревнований в беге на средние и длинные дистанции.....	19
3.2. Судейская практика в беге на средние и длинные дистанции.....	22
4. Прыжки в длину.....	23
4.1. Правила и судейство соревнований в прыжках в длину...	23
4.2. Судейская практика в прыжках в длину.....	29
5. Прыжки в высоту.....	35
5.1. Правила и судейство соревнований в прыжках в высоту.....	35
5.2. Судейская практика в прыжках в высоту.....	40
6. Толкание ядра.....	45
6.1. Правила и судейство соревнований в толкании ядра.....	45
6.2. Судейская практика в толкании ядра.....	50
Литература.....	53