



**Эстафе
та**

Цели урока

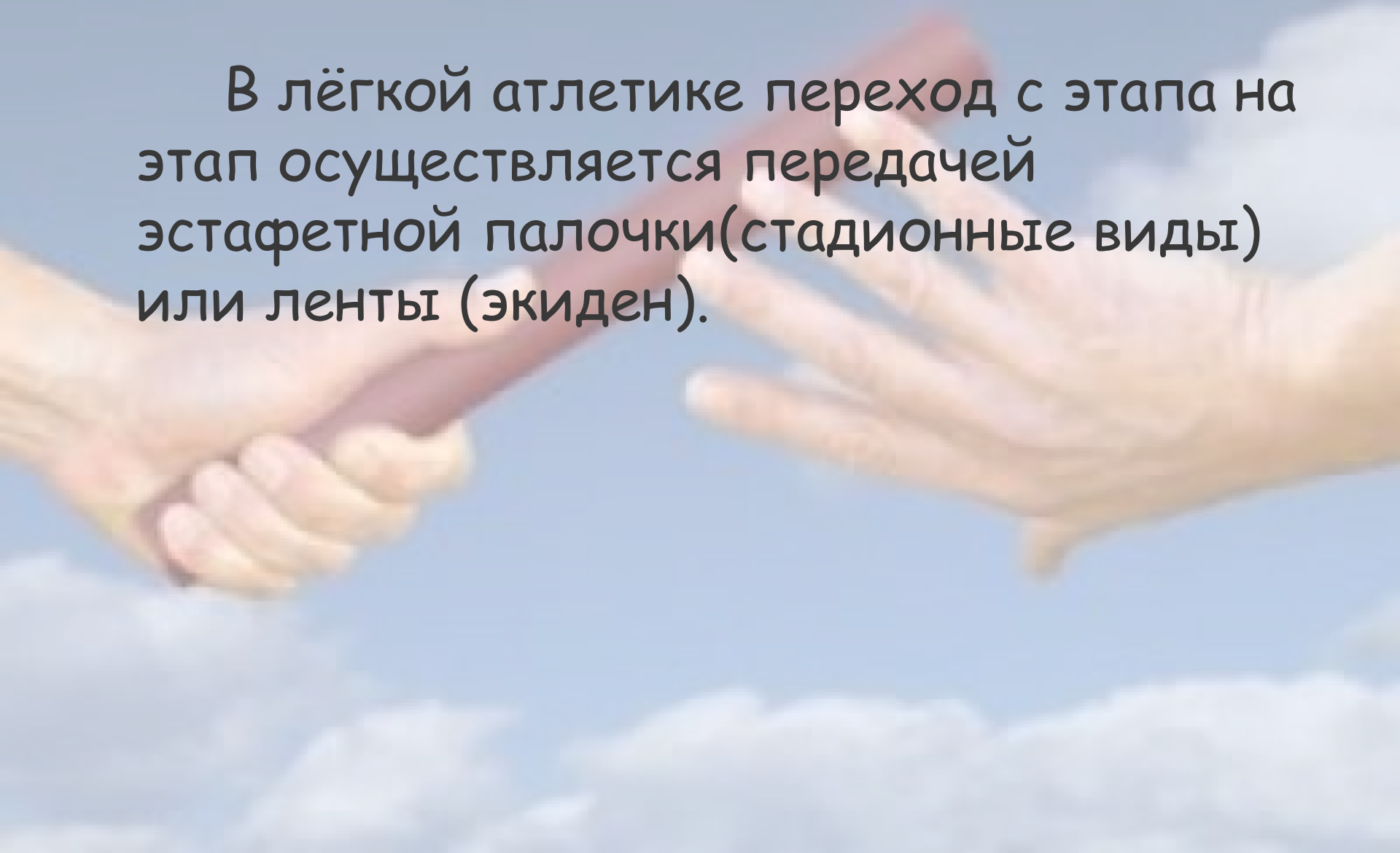
- **Образовательная:** познакомить учащихся с понятием эстафета.
- **Воспитательная:** воспитание здорового образа жизни.
- **Развивающая:** развитие познавательного интереса.

Понятие эстафета

Эстафета — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

Понятие эстафета

В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки (стадионные виды) или ленты (экиден).



Понятие эстафета

В лыжных видах — физическим касанием рукой атлета следующего этапа.

В плавании — касании бортика.

Задача эстафетной команды — первой добраться до финиша.

Историческая справка

Слово эстафета (фр. *estafette*) происходит от понятия *конная эстафета* — скорая почта, посылка нарочных верховых гонцов.

Разнообразные виды эстафет:

- входят в программу соревнований профессиональных атлетов в таких видах спорта как биатлон, лёгкая атлетика, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование.

Историческая справка

Эстафетами также называют:

- любительские спортивные мероприятия;
- общественно-политические мероприятия;

Эстафеты — популярнейший и зрелищный вид спорта, который входит в программу Олимпиад с 1900 года (плавание), с 1908 года (лёгкая атлетика), с 1936 года (лыжные гонки).

Легкая атлетика.

Программа

В программу чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр входят классические эстафеты: 4x100 м (летний сезон), 4x400 м (летний и зимний сезон).

Помимо этих дисциплин IAAF также регистрирует мировые рекорды в таких эстафетах как: 4x200 м, 4x800 м, 4x1500 м.

Легкая атлетика.

Программа

Существуют другие менее популярные виды проводимые на стадионе, например 4 х 110 метров с барьерами и, так называемая, *шведская эстафета* 800+400+200+100 м. Также последнее время популярными становятся эстафеты в беге(кроссе) на шоссе и пересечённой местности, где на каждом этапе спортсмены проходят 3-5 и более километров. Эстафета на марафонской дистанции — экиден — чрезвычайно популярна в ряде стран.

Легкая атлетика.

Программа

Эстафеты это единственная командная дисциплина в легкоатлетической программе крупнейших международных соревнований : Летних Олимпийских игр, Чемпионатов Мира и Европы. Фактически атлеты входящие в состав эстафетной команды на высшем уровне выступают всего один раз в год.

Легкая атлетика.

Правила

Основные правила заключаются в правильной передаче палочки с этапа на этап и в том что нельзя мешать соперникам проходить дистанцию. Передача должна осуществляться в пределах специального коридора (в эстафете 4×100 м его длина 20 метров). Спортсменам нельзя пользоваться никаким клеящим составом или перчатками для удержания палочки.

Легкая атлетика.

Правила

Наиболее часто встречающиеся технические ошибки:

- потеря палочки;
- передача вне коридора;
- препятствование соперникам в свободной передаче палочки или прохождения дистанции.

В спринтерских эстафетах чёткая передача палочки играет ключевую роль и отрабатывается долгими тренировками.

Лыжный спорт

В программу крупнейших соревнований по лыжному спорту входит эстафета 4 x 10 км (мужчины) и 4 x 5 км (женщины),

Биатлон

В программу Чемпионатов мира и Олимпийских игр входит мужская эстафета 4 x 7.5 км, женская 4 x 6 км, а также Смешанная эстафета.

Плавание

В программу крупнейших соревнований (50 и 25 метровый бассейн) входят три эстафеты : 4×100 м, 4×200 м вольным стилем и комбинированная 4×100 м (у мужчин и женщин), а также регистрируются мировые рекорды в этих дисциплинах.