

The background of the image shows two hands shaking over a globe, symbolizing agreement or partnership. The hands are positioned on either side of the globe, with fingers interlaced. The globe is centered and slightly blurred, showing the continents of North and South America. The background is a light blue sky with soft, white clouds.

Эстафета

та

Цели урока

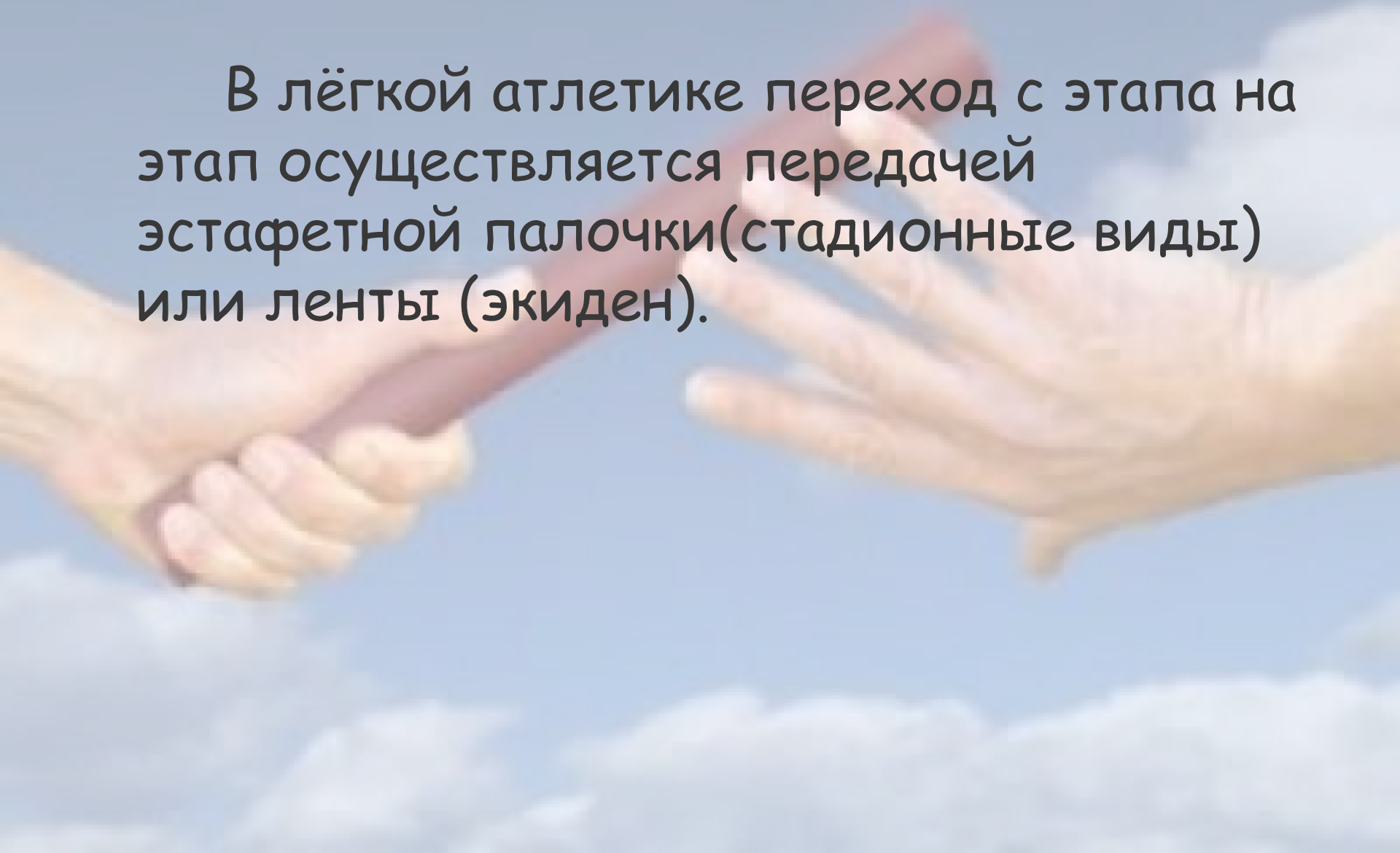
- **Образовательная:** познакомить учащихся с понятием эстафета.
- **Воспитательная:** воспитание здорового образа жизни.
- **Развивающая:** развитие познавательного интереса.

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.