

## Тема урока: Эстафета. Бег без учёта времени..

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

1) Откройте тетрадь и запишите:· на полях число, классная работа, тему урока

### Задание 1 Ознакомьтесь с текстом.

**Эстафёта** (фр. *estafette* — «нарочный, посыльный, курьер»; от итал. *staffa* — стремя) — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. В лёгкой атлетике переход с этапа на этап осуществляется передачей эстафетной палочки<sup>[fr][1]</sup> (стадионные виды) или ленты (экидэн); в лыжных видах — физическим касанием рукой атлета следующего этапа, в плавании — касанием бортика. Задача эстафетной команды — первой добраться до финиша.

Спортивный термин *эстафета* происходит от понятия *конная эстафета* — скорая почта, посылка нарочных верховых гонцов<sup>[2]</sup>.

Разнообразные виды эстафет входят в программу соревнований профессиональных атлетов в таких видах спорта, как биатлон, лёгкая атлетика, плавание, конькобежный спорт, спортивное ориентирование<sup>[3]</sup>.

Эстафетами также называют:

- любительские спортивные мероприятия<sup>[4]</sup>
- общественно-политические мероприятия<sup>[5]</sup>

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

### **Бег без учёта времени – кросс.**

Кросс (бег по пересеченной местности). (без учета времени, км). Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности на установленные государственными требованиями комплекса ГТО дистанции. Место старта и финиша может находиться на стадионе.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности на установленные государственными требованиями комплекса ГТО дистанции. Место старта и финиша может находиться на стадионе.

Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.). Прежде чем приступить к выбору и разметке дистанции, следует согласовать район проведения, расположение старта и финиша, намеченные трассы, пути подъезда и места стоянок автомашин. После этого бригада судей во главе с начальником дистанции проводят предварительный выбор трассы, ее измерение и определяют место старта и финиша.

Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяженности.

Трассы не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

Начальник дистанции совместно с судейским корпусом окончательно определяют площадки для стартов и финишей, места сбора участников перед стартами, места для размещения и работы судейских бригад, медицинской службы.

Далее производится окончательное измерение трасс, которые затем размечаются разноцветными флажками с обеих сторон.

Маркированная трасса представляет собой замкнутый круг или "петлю" определенной длины (желательно кратной 100 м) с отметками через каждые 50 - 100 м, шириной не менее 5 метров.

В соответствии с числом участников место сбора участников, стартовая площадь, сама трасса и финишный участок должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить свободное движение групп участников.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

Одновременно стартует не более 20 человек.

Внимание! Остановка движения участника на 1 мин. и более при выполнении испытания без учета времени считается окончанием дистанции (окончанием выполнения испытания).

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- остановка (прекращение бега) участника на дистанции на 1 мин. и более;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт).