

Тема урока: Эстафета. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.

Добрый день ребята, начинаем урок физической культуры в дистанционном режиме

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

Задание 1.

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](#)^{[fr][1]} (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^[2].

Разнообразные виды эстафет входят в программу соревнований профессиональных атлетов в таких видах спорта, как [биатлон](#), [лёгкая атлетика](#), [плавание](#), [конькобежный спорт](#), [спортивное ориентирование](#)^[3].

Эстафетами также называют:

- любительские спортивные мероприятия^[4]
- общественно-политические мероприятия^[5]

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

Единственной командной дисциплиной в легкой атлетике является эстафета, которая традиционно проводится в заключительной части соревнований. Участниками дисциплины становятся наиболее подготовленные спортсмены, которые с большей вероятностью принесут результат.

Эстафетный бег — это дисциплина легкой атлетики, в которой результат достигается командными, а не индивидуальными усилиями. Классические соревнования проводятся исключительно на стадионе, но отдельные вариации эстафет могут проходить по шоссе.

Технический аспект эстафеты ничем не отличается от спринтерского бега за исключением передачи палочки между участниками одной команды. В забеге принимают участие 4 спортсмена, которые распределяются по всей длине круга на расстоянии 100 метров между собой непосредственно перед стартом.

Участник, бегущий на первом этапе, занимает положение низкого старта. Эстафетная палочка находится в правой руке согласно правилам соревнований. По команде “на старт” спортсмен снимает тренировочный костюм и направляется на дорожку. Сигнал

“внимание” звучит после того, как все бегуны первого отрезка зафиксируют положение тела. Сигнал “марш” выполняется выстрелом с пистона или махом флага.

Участники первого этапа бегут по виражу, поэтому после старта прижимаются к левой стороне дорожки, чтобы сократить длину дистанции. При этом наступать на левую линию дорожки запрещено.

Спортсмен на втором отрезке занимает положение высокого старта. Когда до участника второго этапа остается 20 метров, второй спортсмен начинает разбег. Сократив расстояние до нескольких метров 1 номер говорит “Оп” и выставляет правую руку с эстафетной палочкой вперед. Второй спортсмен отводит левую руку назад ладонью вверх. После передачи эстафеты спортсмен 1 этапа медленно останавливается и остается на своей дорожке. Получивший палочку бегун сокращает дистанцию до третьего спортсмена. Третий передает четвертому.

Когда четвертый участник команды получил эстафету, он начинает заключительный отрезок эстафеты. Ему не нужно передавать палочку, поэтому 4 отрезок показывает лучший результат. Как правило, на заключительный этап выставляется лидер, который обладает большей скоростью.

Финиширование в эстафете идентично бегу на короткие дистанции и производится тремя способами:

Пробеганием

Рывок грудью вперед

Финиш боком

После финиша легкоатлет постепенно снижает скорость, после чего переходит на ходьбу. Рекомендуется снижать скорость на протяжении 30-50 метров.