

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЭСТАФЕТНОМУ БЕГУ

ПОДГОТОВИЛА:
СТУДЕНТКА
ГРУППЫ ЗПСО12

ПУЗАЧЕВА
ОЛЬГА

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

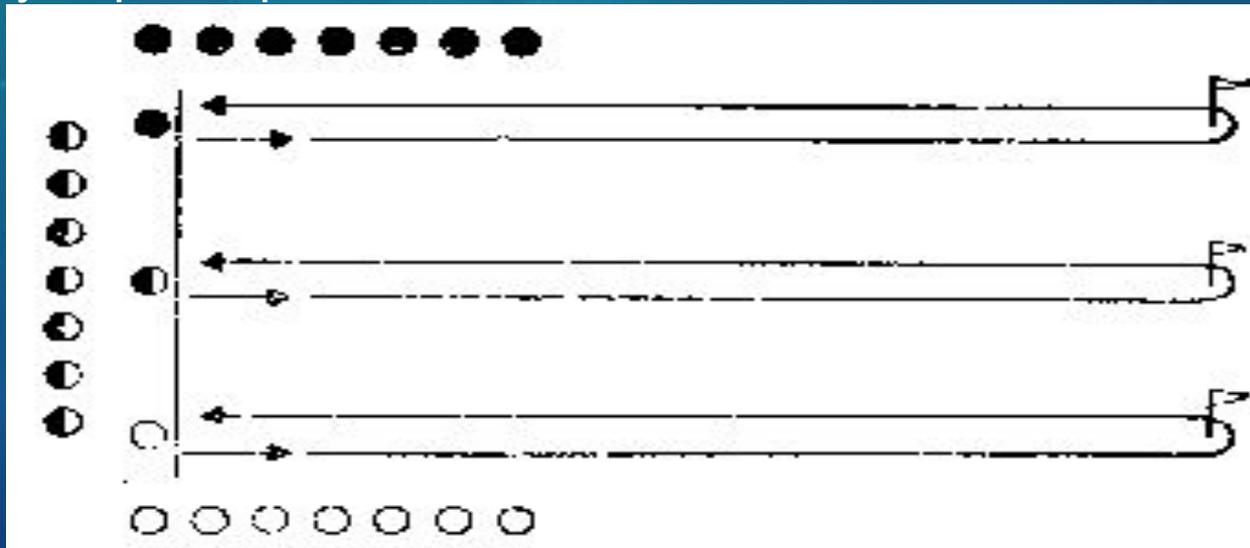


ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ



ВИДЫ ЭСТАФЕТ ПО СПОСОБУ ОРГАНИЗАЦИИ: ЛИНЕЙНЫЕ (СОРЕВНУЮЩИЕСЯ СТОЯТ В ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ КОЛОННАХ)

Команды строятся в колонны перед общей стартовой линией слева от стоек или флангов. По команде руководителя (судьи) головные с эстафетными палочками в правой руке оббегают флажки, установленные на расстоянии 15—30 м (в зависимости от возраста), и возвращаются к своей команде, передают ее вторым в колонне в правую руку, а сами становятся в конец колонны. Вторые и остальные участники команды поочередно делают то же. Выигрывает та команда, в которой последний передаст эстафету стоящему первым раньше всех.

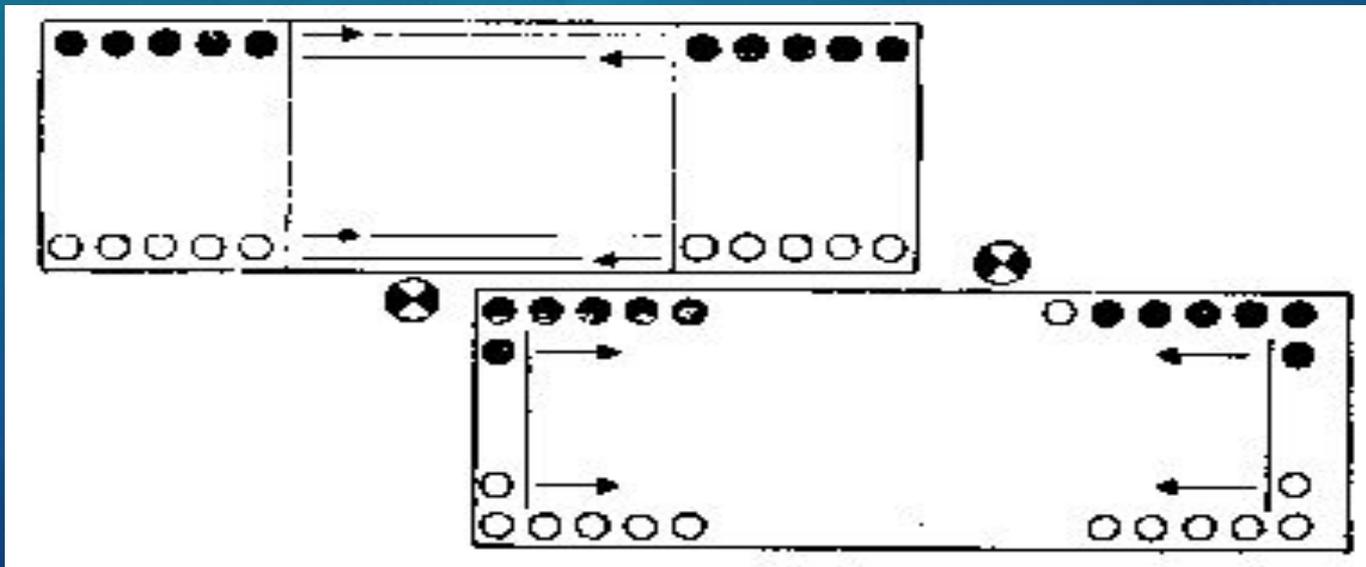


ЛИНЕЙНЫЕ (СОРЕВНУЮЩИЕСЯ СТОЯТ В ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ КОЛОННАХ)

- Описание эстафеты с бегом подходит и для других эстафет, меняется только способ передвижения:
- Бег с прыжками на одной ноге;
- Бег прыжками через скакалку;
- Бег с ведением мяча;
- Передвижение прыжками сидя, как лягушка;
- Прыжки на одной ноге, со сменой ног у контрольного ориентира;
- Бег с переносом на себе различных предметов;
- Бег с привязанными к ногам надутыми шарами;
- Бег с преодолением несложных препятствий;
- Бег задом наперед и т. д.

ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА (КОМАНДА ДЕЛИТСЯ ПОПОЛАМ И ЕЕ ПОЛОВИНЫ СТАНОВЯТСЯ В КОЛОННАХ ДРУГ ПРОТИВ ДРУГА)

Участвуют несколько команд. Половина игроков строится в колонну по одному, напротив вторая половина команды. Расстояние между ними 10-12 метров. По сигналу ведущего первые номера бегут навстречу друг другу, обмениваются флажками, бегут ко второй половине команды, отдают флажок следующим участникам, а сами становятся в конец колонны. Следующие делают то же самое. Игра заканчивается, когда первые игроки вновь получают флажок.

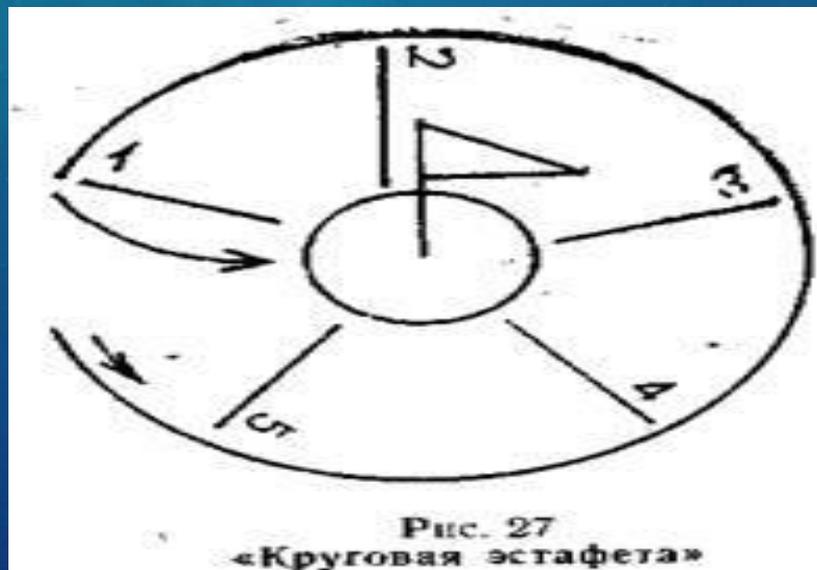


ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА (КОМАНДА ДЕЛИТСЯ ПОПОЛАМ И ЕЕ ПОЛОВИНЫ СТАНОВЯТСЯ В КОЛОННАХ ДРУГ ПРОТИВ ДРУГА)

- Во встречных эстафетах, так же как и в простых, можно использовать многие приемы:
- Передавать мяч, проскакав, зажав его между колен.
- Меняться скакалками.
- Меняться деталями одежды (брюки, шляпа).
- Передавать стакан с водой.
- Передавать ложку с яйцом.
- Бег в мешках (мешок служит своеобразной эстафетной палочкой).
- Бег с подбиванием головой воздушного шарика.
- Бег и передача на середине трех волейбольных мячей.
- Дуть на кусочек разрыхленной ваты и передавать, не уронив на пол другому.
- Идти с повязками на глазах, встретившись меняться повязками.

КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА (КОМАНДЫ СТАНОВЯТСЯ ПО КРУГУ)

- Все играющие делятся на три – пять команд и встают лучами от центра круга, как спицы колеса, повернувшись левым или правым боком к центру. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в руке эстафетную палочку(флажок, колокольчик). По сигналу ведущего крайние игроки с эстафетой бегут по кругу с внешней стороны мимо остальных «спиц» к своей команде и передают палочку ожидающему с края игроку, а затем бегут к центру, на другой конец своей шеренги и становятся там. Получивший эстафету так же обегает круг и передает ее третьему и т. д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.



КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА (КОМАНДЫ СТАНОВЯТСЯ ПО КРУГУ)

- Правила запрещают во время обегания касаться стоящих игроков, а тем – мешать игрокам, совершавшим перебежки. За нарушения правил начисляются штрафные очки.
- Эстафету по кругу также, как и встречную, и простую можно проводить:
 - 1. С ведением мяча рукой.
 - 2. С ведением мяча ногами.
 - 3. С прыжками на одной ноге.
 - 4. С ездой на самокате.
 - 5. С преодолением препятствий (перепрыгнуть через скамейку, пролезть через мешок без дна) и т.д.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ЭСТАФЕТЫ

Комбинированные эстафеты встречаются в школьных играх «Веселые старты» и в различных играх-соревнованиях типа телевизионных «Ключи от форта Байярд».

1. Бег в пятером, надев обруч.
2. Бег на трех ногах(двум игрокам связывают ноги на уровне колен).
3. Прыжки на одной ноге.
4. Прыжки в присяде (лягушки).
5. Передвижение тачкой.
6. Бег с подбиванием рукой воздушного шарика.

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ИГРОВЫХ ЭСТАФЕТ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Количество игроков в командах (в том числе мальчиков и девочек) должно быть равное.
- Впереди в колоннах стоят ребята меньшего роста, сзади – большего.
- Забеги в командах выполняются строго по очереди, которую никто не пропускает.
- Раньше времени выбегать за линию старта (принимать эстафету) не разрешается.
- Заканчивает эстафету в команде всегда тот игрок, который ее начинал.

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ИГРОВЫХ ЭСТАФЕТ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Независимо от окончания игры одной командой, она продолжается до тех пор, пока задания не выполнят все игроки команды.
- Результат подводится по количеству завоеванных очков.
- За каждую ошибку в ходе игры начисляется одно штрафное очко (судья при команде).
- При подведении итогов игры определяется порядок окончания командами эстафеты и опрашиваются судьи. Штрафные очки команд высчитываются из того числа очков, которые сохранила команда к концу игры.
- Побеждает команда, набравшая больше очков (не обязательно закончившая эстафету первой).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!